VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM




少林武术
ШАОЛИНЬСКОЕ УШУ
ПУШЕЧНЫЕ УДАРЫ
炮捶

ШАОЛИНЬСКОЕ УШУ
ПУШЕЧНЫЕ УДАРЫ

少林武术
炮捶



75.6
Ш12

Составитель Григорьев И.В.

Составитель-переводчик Штальман Л.С.

Шаолиньское УШУ. Пушечные удары. Сост. И.Григорьев, составитель-переводчик Л.Штальман. - М.:МП"ИВА", 1991. - 75 с.

Книга посвящена одному из наиболее известных и распространенных разделов традиционных китайских боевых искусств-шаолиньскому ушу. Заинтересованный читатель найдет в ней историю, принципы и описания различных школ, а также получит возможность практически познакомиться с таким направлением шаолиньского ушу, как "пушечные удары".

Лаконичное изложение материала в книге соответствует сложившейся в КНР традиции по изданию подобной литературы.

Ш $\frac{4204000000-05}{091(01)-91}$ без объявл.-91

© МП «ИВА», оформление, 1991

Некоторые исторические сведения о развитии шаолиньской школы боевых искусств

Согласно монастырскому преданию начало традиции шаолиньского ушу положил пришедший в Китай из Индии в 527 году н.э. буддийский монах Бодхидхарма (кит. Дамо). Став настоятелем Шаолиня, он обучил монахов восемнадцати боевым приемам (в том числе: шести приемам для кулака, двум — для ладони, одному — для локтя, четырем — для ног и пяти захватам), из которых впоследствии был создан комплекс «восемнадцать рук архата» (шаолинь шиба лохань шоу). Он состоит из 24 несложных движений с поэтическими названиями. Например, «дракон танцует», «журавль танцует», «сесть на лошадь», «красавица любуется цветком лотоса», «мальчик молится Гуаньинь» и т.д.. Этот комплекс явился основой для известного шаолиньского стиля «кулак архата» (лохань цюань).

На протяжении многовековой истории монастыря в его стенах зародилось свыше 200 различных направлений боевых искусств, причем их основателями являлись как воспитанники Шаолиня, так и знаменитые мастера-миряне, которых монастырь приглашал для обучения послушников.

Так, во времена династии Тан (618-907 гг.) сокровищница шаолиньских стилей обогатилась «игрой пяти зверей» (у цинь си) знаменитого врача Хуа То, техникой широкого меча «Весны и осени» выдающегося военачальника Гуань Юнь-чана, при династии Сун (960-1279 гг.) — 36 приемами «длинного кулака» (чан цюань) — направления, разработанного первым императором этой династии Чжао Куан-инем (Тай-цзу), 18 приемами для рук известного полководца Юэ Фэя.

Живший во времена династии Юань (1271-1368 гг.) шаолиньский монах Цзюэ Юань в поисках достойных учителей встретил мастеров Ли Соу и Бай Юй-фэна, которым предложил принять монашество и совершенствовать свое искусство в Шаолине. Оба мастера внесли значительный вклад в монастырское ушу: Ли Соу создал стили «большого и малого красных кулаков» (да хун цюань и сяо хун цюань), разработал технику фехтования с шестом (гунь шу) и систему захватов (циньна), а Бай Юй-фэн создал стиль «пяти зверей» (у цюань) и комплексы специальных дыхательных упражнений (цигун).

При династии Мин (1368-1644 гг.) Шаолинь посетил известный по сражениям против Японии генерал Юй Да-ю, который в стенах монастыря существенно обогатил прикладную технику владения шестом.

К концу династии Цин (1644-1911 гг.) из-за противодействия императорского двора, феодальной и военной аристократии Шаолинь пришел в упадок. Та же участь постигла и его систему боевых искусств.

До настоящего времени сохранилось лишь немногим более тридцати стилей: большой и малый «красные кулаки» (да хун цюань и сяо хун цюань), «пушечный кулак» (бао цюань), «кулак архата» (лохань цюань), «сливовый кулак» (мэйхуа цюань), «кулак обезьяны» (хоу цюань), «семизвездный кулак» (цисин цюань), «кулак сердца и мысли» (синь и цюань) и др.

Краткая характеристика некоторых шаолиньских школ

«Школа пяти зверей» (шаолинь у цюань)

По преданию создана шаолиньским наставником Бай Юй-фэном на основе «игры пяти зверей» врача Хуа То, жившего в эпоху"восточная Хань"(25-220 гг.). Включает в себя традиционные шаолиньские методы и приемы, подражающие движениям пяти животных: дракона, тигра, леопарда, змеи и журавля.

«Стиль дракона» тренирует сознание (шэнь), «стиль тигра» — кости (гу), «стиль леопарда» — силу (ли), «стиль змеи» — энергию (ци), «стиль журавля» — дух (цзин).

Школа «тринадцати захватов» (шаолинь шисань чжуа)

Создана также Бай Юй-фэном. Включает в себя разделы:«движения дракона», «изгибы змеи», «взмахи феникса», «ужимки обезьяны», «приседания тигра», «голова леопарда», «брыкание лошади», «клюв журавля», «бодание буйвола», «подвижность зайца», «полет ласточки», «топтание курицы».

Некоторые правила:

- тело движется как ветер, ноги — как молнии, руки следуют одна за другой, перемещения быстрые и короткие;
- голова подпирает небо, источник — в пальцах ног;
- плечи опущены, макушка поднята вверх, сердце спокойно, энергия (ци) опускается в область "дань-тянь"

Основные запреты:

- «гусиная» (опущенная) голова;
- «окоченевшие» (напряженные и неподвижные) руки;
- втянутый живот;
- изогнутая поясница.

«Сила не победит кулак, кулак не победит работу, работа не победит метод, метод не победит искусство».

«Школа пяти форм, восьми способов» (шаолинь усин бафа цюань)

Входит в северную ветвь шаолиньских стилей. К «пяти формам» относятся: «кулаки» дракона, тигра, леопарда, змеи и журавля. К «восьми способам» относятся: внутренняя работа (нэй гун); внешняя работа (вай гун); работа сознания (и нянь); способы движения туловищем, руками и ногами; захваты и броски; перемещения,издавание криков.

«Школа белого журавля» (бай хэ шаолинь цюань).

Относится к южной ветви шаолиньского ушу. Наиболее распространена в провинции Фуцзянь.

Включает в себя разделы: «полет», «пение», «ночлег», «добывание пищи».

Кисти и локти имитируют движения крыльев журавля; пальцы рук немного согнуты, подражая когтям птицы.

Когда «журавль спокоен», стойки «стройные, как сосна». Движения журавля очень резкие, «сотрясающие горы и разверзающие землю». Во время исполнения комплексов обязательны крики, увеличивающие силу ударов.

«Красный кулак» (шаолинь хун цюань)

Один из базовых шаолиньских стилей. Состоит из малого и большого «красных кулаков».

Движения простые и строгие; равное внимание уделяется атаке и защите; в «твердом» присутствует «мягкое», в «мягком» — «твердое». Выполняемые в комплексах атаки и отходы, подъемы и опускания, вращения и наклоны совершаются вдоль одной прямой. Руки постоянно «выпрямлены и не выпрямлены, согнуты и не согнуты». Предпочтение отдается бою на ближней дистанции.

Основные требования: устойчивость, готовность к любым действиям, воинственность, скорость, ясность сознания, изменчивость.

Наиболее часто применяемой стойкой является высокая стойка «лука». Стойки большого «красного кулака» тоже высокие, движения широкоамплитудные и зрелищные. В малом «красном кулаке» стойки сравнительно ниже и устойчивее, движения короче и быстрее, в основном проводятся приемы открытой ладонью.

Из-за своей простоты стиль «красый кулак» является начальным в системе шаолиньских боевых искусств.

«Мягкая школа» (шаолинь жоу цюань)

Относится к «внутренним» шаолиньским стилям, т.н. «шаолиньский тайцзи цюань».

Движения «мягкой школы» величественные, широкие, постоянно сменяющие друг друга. Временами они то «скользят по морской глади»,

то «сотрясают небеса», то похожи на «бесцельные прогулки в саду», то на «скачку резвого коня».

Основные требования:

- сознание управляет движением и дыханием, сердце и мозг пусты и спокойны, энергия (ци) опускается в область "дань-тянь".
- сначала мысль, затем действие;
- из мягкого рождается жесткое;
- мягкость, округлость, уравновешенность, заманивание;
- двигаться, как свирепый тигр, покоиться, как огромная гора;
- снаружи тренировать мышцы и кости, внутри — пять органов.

Упражнения «мягкой школы» оказывают благотворное влияние на работу сознания, внутренних органов, костно-мышечной системы.

«Школа врат сердца и мысли» (шаолинь пай синь и мэнь)

По преданию создана в монастыре Шаолинь в провинции Фуцзянь.

Включает в себя движения, подражающие повадкам 12 зодиакальных животных: крысы, быка, тигра, зайца, дракона, змеи, лошади, барана, обезьяны, петуха, собаки и свиньи. Этим животным соответствуют «земные ветви» — знаки двенадцатиричного цикла летоисчисления, а также 12 внутренних органов, 12 «страж» (двухчасовых отрезков времени в пределах одних суток) и 12 созвездий зодиака (см. таблицу).

Таблица. Обозначения 12-ти циклических зодиакальных знаков

Знаки зодиака	крыса	бык	тигр	заяц	дракон	змея
Знаки цикла	цзы	чо	инь	мао	чэнь	сы
Внутр. органы	желч. пузырь	печень	легкие	толст. кишка	желудок	селезенка
Часы	23-1 (3-я стража)	1-3 (4-я)	3-5	5-7	7-9	9-11
Созвездия	Овен	Телец	Близнецы	Рак	Лев	Дева

Знаки зодиака	лощадь	баран	обезьяна	петух	собака	свинья
Знаки цикла	у	вэй	шень	ю	сюй	хай
Внутр. органы	сердце	тонкая кишка	мочев. пузырь	почки	перикард	сан цзяо*
Часы	11-13	13-15	15-17	17-19	19-21 (1-я стража)	21-23 (2-я)
Созвездия	Весы	Скорпион	Стрелец	Козерог	Водолей	Рыбы

* Сан цзяо /три прохода/—вводящий в желудок, переваривающий /желудочно-кишечный тракт/, выводящий в мочевой пузырь.

Из движений этих животных составлены 12 комплексов и множество приемов. Например, «маленький черный тигр», «кулак, раскалывающий гору», «птица вылетает из клетки», «свирепый тигр вылезает из логова» и др.

Основные разделы техники: удары руками и ногами, захваты и броски.

Основные методы: отработка стоек, ударов по мешку с песком или гравием, упражнения с деревянными манекенами, занятия с отягощениями. Следующими этапами являются боевая практика в парах и работа с оружием.

«Школа Будды» (фохань цюань)

Этот стиль полностью состоит из парных упражнений и включает в себя 24 парных комплекса, в которых взаимные атакующие и защитные действия разделены на три уровня: верхний, средний и нижний.

Основные правила:

- в одном положении наносятся три удара, один удар вызывает три повреждения, изменения многочисленны и непредсказуемы;
- гармония твердого и мягкого;
- атака при первом удобном случае, взаимосвязь атаки и защиты.

В настоящее время распространены две разновидности «школы Будды» — «большая драка» (да цзя) и «малая драка» (сяо цзя). В «большой драке» движения в основном размашистые, предпочтение отдается бою на дальней дистанции. В «малой драке» движения короткие и резкие, большее внимание уделяется работе рук.

Специфические особенности шаолиньского ушу

1. Лаконизм и простота движений, строгость и компактность комбинаций, четкость ритма, быстрота атаки и защиты, не знающая преград целеустремленность, сила и ловкость.
2. Преобладание в действиях мужского, жесткого начала (ган), но в последнем присутствует и женское, мягкое начало (жоу). Активное взаимодействие ган и жоу.
3. Принципы стратегии и тактики боя:

- внутри — покой, снаружи — свирепость;
- сочетание «пустого» (сюй) и «полного» (ши). В «пустом» должно быть «полное», чтобы неожиданно «схватить» противника. В «полном» должно быть «пустое», чтобы противник вдруг «провалился в яму»;
- крикнуть на восток, ударить на запад, показать вверх, ударить вниз, притвориться атакующим и отступить, притвориться отступающим и атаковать;
- в неблагоприятный момент отступить и заманить в западню противника, в выгодный момент стремительно и мощно атаковать;

- довольствоваться в бою пятачком, «на котором бы улеглась корова», т.е. уметь выявить все свои качества даже на самой ограниченной площадке. «Сражаться на нити», т.е. уметь оставаться на одной прямой, «поднимаясь и опускаясь, атакуя и отступая». Выверенность перемещений в шаолиньском ушу доказывает четкая схема следов, оставленных на каменном полу монастырского «зала тысячи Будд» поколениями обучавшихся боевым искусствам монахов;

- в бою необходима сила (ли), сила рождается из жизненной энергии (ци). В течении ци важна неспешность, в использовании ци важна быстрота;

- секрет искусства медленного и быстрого заключается в дыхании.

Правила ведения боя собраны в образном изречении: «изящный, как кошка; воинственный, как тигр; ступающий,как дракон; действующий, как молния; кричащий, как гром; движущийся, как ветер; стоящий, как гвоздь; тяжелый, как гора; легкий, как гусиный пух; мягкий, как вата; твердый, как железо».

Достигший такого мастерства приобретает силу «двух тигров и девяти буйволов».

Общие правила и представления в системе шаолиньских боевых искусств

О шести соответствиях

Внешние соответствия: плечи соответствуют бедрам, локти — коленям, кисти — стопам.

Внутренние соответствия: сердце (синь) соответствует мысли (и), мысль соответствует энергии (ци), энергия — силе (ли).

Внутренние и внешние соответствия взаимосвязаны.

О трех звеньях

У тела: руки — верхнее звено ("верхушка"), туловище — среднее звено ("сердцевина"), ноги — нижнее звено ("корень"). У руки — кисть, локоть, плечо. У туловища — голова, сердце, область «дань-тянь». У ноги — стопа, колено, бедро. Все звенья связаны между собой. «Верхушка» увлекает за собой «сердцевину», а за ними следует «корень».

О четырех представителях

Волосы представляют кровь, ногти — связки и сухожилия, зубы — кости, язык — мышцы.

О пяти стихиях и пяти органах

Стихия	металл	дерево	вода	огонь	земля
Внутренний орган	легкие	печень	почки	сердце	селезенка
Внешний орган	нос	глаза	уши	полость рта и язык	точка жэнь-чжун (впадина над верхней губой)

О восьми способах движения тела

Поднимание, опускание, наступление, отступление, опрокидывание, уворачивание, сжатие, распрямление.

«Подниматься поперек, опускаться вдоль; наступать низко, отступать высоко; опрокидываться, защищая спину; уворачиваться, защищая бока; сжиматься, как кошка в засаде; распрямляться, как выпрыгивающий тигр».

О трех качествах

«Три качества необходимо вырабатывать: для глаз — зоркость, для ушей — чуткость, для сердца — отвагу. Если глаза и уши вовремя не реагируют, а сердце не освобождается от страха, то трудно избежать ошибок. Перед боем нужно постоянно быть начеку; сохраняя улыбку и учтивые манеры, внутренне готовиться принять меры предосторожности».

О высшем мастерстве

«Тигр выпускает когти, не думая о них, но жертва не может скрыться. Дракон использует силу, не замечая ее, однако гора не может устоять».

«ПУШЕЧНЫЕ УДАРЫ» (БАО ЧУЙ)

Техника «пушечных ударов» является одной из разновидностей шаолиньского семейства стилей, а история школы уходит в глубокую древность. Согласно преданию, 13 монахов буддийского монастыря Шаолинь, что на горе Суншань, спасли от преследования князя царства Цинь Ли Ши-мина. Когда тот в 627 г. н.э. взошел на императорский престол, став вторым императором династии Тан, то сразу издал указ, согласно которому этим тринадцати шаолиньским монахам был пожалован почетный титул «наставник императора» (тайши). Ли Ши-мин (Тай-цзун) лично присутствовал на состязаниях монахов, причем наибольшее восхищение императора и многочисленной свиты гражданских и военных чиновников вызвал главный наставник Шаолиня по кулачному бою монах Сянь Цзун, демонстрировавший технику стиля «пушечные удары».

Древние комплексы «пушечных ударов» распространились по всему Китаю и приобрели большую популярность. С течением времени первоначальная форма движений «пушечных ударов» претерпела довольно значительные изменения, из-за чего в комплексах «пушечных ударов», исполняемых в различных регионах Китая, появилось много несоответствий и разночтений. С целью их устранения, а также для возврата к первоначальной точности движений и оригинальности стиля, китайские исследователи ушу в 1982 г. обратились за консультацией в монастырь Шаолинь. После бесед и занятий с монахами-наставниками было внесено много ценных поправок и указаний по различным аспектам техники «пушечных ударов». С их учетом был составлен предлагаемый вашему вниманию комплекс.

ОСОБЕННОСТИ ШАОЛИНЬСКОГО СТИЛЯ «ПУШЕЧНЫЕ УДАРЫ»

1. Требования к работе глаз

Во время боя следует «взглянув искоса, подобно осе, быстро и неожиданно нанести удар». Мастера часто говорят: «Взгляд подобен вспышке молнии, после которой начинают действовать руки. Особое внимание нужно обращать на незаметные, косые взгляды».

2. Требования к работе рук

Во время боя руки должны быть «прямыми и не прямыми, согнутыми и не согнутыми», естественно выставляться и убираться. Они не должны терять целостности. Руки начинают двигаться «бросая тень» (скрывая истинный замысел); локти защищают сердце; кисти быстры, как ветер; три сустава каждой руки не выявляют свою форму. Поэтому говорят: «вести бой, не показывая форму; выпрямлять руки, не показывая их».

3. Требования к работе туловища

Туловище должно быть прямым, позиция устойчивой. Туловище перемещается вместе с руками и ногами. Туловище поднимается и опускается: поднимаясь – сжимается и опускаясь – расправляется. Шаолиньское правило гласит: «Подниматься, как свирепый тигр, хватающий свою жертву; опускаться, как могучий орел, вцепляющийся в добычу».

4. Требования к работе ног

Ноги должны занимать устойчивое положение и быть подвижными. Стопу следует поднимать, подтягивая к колену опорной ноги; колено подтягивая к груди. Перемещения ног должны быть связаны с движениями рук. Наступления и отступления производятся по одной линии.

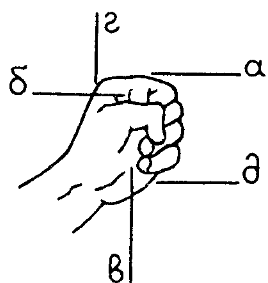
5. Требования к тактике боя

В шаолиньской системе кулачного боя существует правило «восьми намерений и шести искусств». К «восьми намерениям» относятся: подъем, опускание, наступление, отступление, опрокидывание, наклон, собирание и освобождение. Подниматься нужно поперек, опускаться — вдоль, атакующие шаги делать низкими, отступающие — высокими, опрокидываться вперед и назад, наклоняться влево и вправо, собираться, как прячущаяся кошка, освобождаться как свирепый тигр.

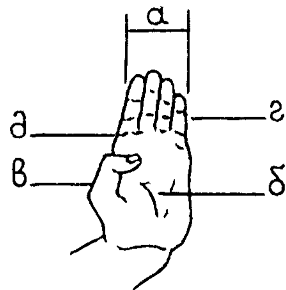
Под «шестью искусствами» подразумеваются: мастерство, послушание, храбрость и решительность, стремительность, беспощадность, единство и чистота.

Долго тренируясь, можно приобрести опыт, с опытом появится сноровка, из сноровки родится мастерство, мастерство приведет к сокровенным тайнам. Во время боя нужно определять, где пустое и где полное, действовать решительно и без колебаний, как-будто тело обжигает огонь. Достигнув определенной скорости, нужно стремиться к еще большей, так чтобы руки и ноги были быстрыми, как ветер.

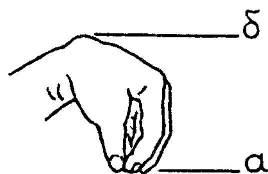
Положение кистей и стойки, встречающиеся в комплексе:



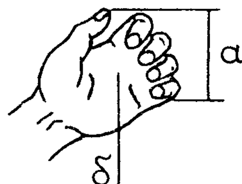
Кулак (цюань)
а — лицо кулака
б — глаз кулака
в — сердце кулака
г — спина кулака
д — обод кулака



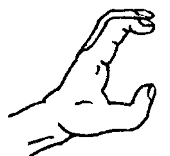
Ладонь (чжан)
а — пальцы
б — сердце ладони
в — сторона большого пальца
г — сторона мизинца
д — спина ладони



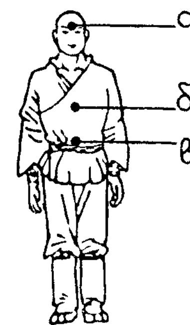
Крюк (гоу)
а — острие
б — верхушка



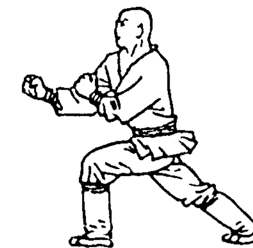
Лапа тигра (ху чжао)
а — кончики пальцев
б — сердце



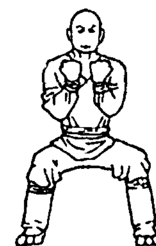
Пасть тигра (ху коу)



Три Дань-тяня: а — верхний, б — средний, в — нижний



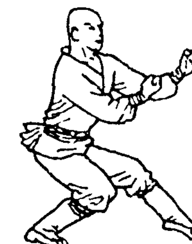
Стойка «лука»



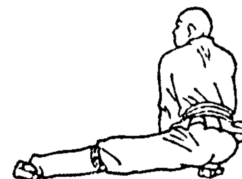
Стойка «лошадь»



Т-образная стойка



Стойка «пустая нога»



«Падающая» стойка



Стойка «вора»



Стойка на одной ноге «верхом на тигре»

КОМПЛЕКС СТИЛЯ «ПУШЕЧНЫЕ УДАРЫ»

СЕРИЯ 1

Исходное положение

1. Поставить ноги вместе, встать прямо. Плотно сжать ладони и опустить руки вдоль тела, прижимая ладони к внешним поверхностям бедер (рис. 1).

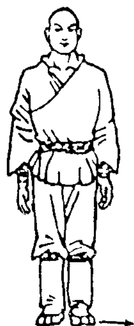
2. Отставить левую ногу влево на расстояние, равное ширине плеч, развернуть наружу носки обеих ног и принять стойки иероглифа «восемь» (八). Смотреть вперед (рис. 2).

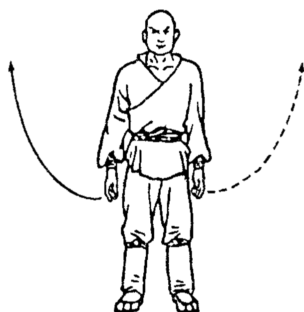
3. После небольшой остановки поднять руки в стороны в горизонтальное положение, «сердцами» ладонеи вниз. Ладони следует расположить чуть выше уровня плеч. Смотреть вперед (рис. 3).

4. Развернуть обе руки наружу вокруг их осей, «сердцами» ладоней вверх. Затем вывести руки вперед, расположив их перед собой (рис. 4).

5. Согнуть локти и подвести ладони к груди, «сердцами» вверх. Одновременно сделать вдох (рис. 5).

6. Развернуть обе руки внутрь вокруг их осей, «сердцами» ладоней вниз, и, производя нажимающее движение, опустить ладони к животу. При этом расположить кончики пальцев друг против друга. Одновременно воздух должен опуститься в средний «дань-тянь». Смотреть вперед (рис. 6).


Рис 1


Рис 2

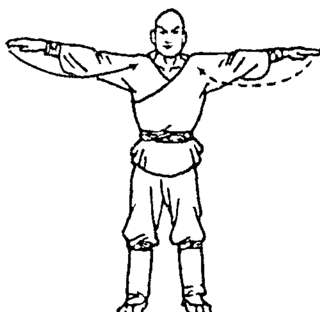

Рис 3


Рис 4


Рис 5


Рис 6


Рис 7

7. Развернуть оба предплечья наружу вокруг их осей, сжать кисти в кулаки и отвести их на пояс «сердцами» вверх. Голову повернуть влево; смотреть влево и вперед (рис. 7).

I. Приподнять руки и выполнить удар «выбивающий сердце»

1. Развернуть левую стопу носком наружу. Одновременно левый кулак раскрыть в ладонь и развернуть руку внутрь вокруг ее оси, «сердцем» ладони вниз. Затем, сосредотачивая усилие на внешнем ребре ладони, описать левой ладонью дугу в вертикальной плоскости вверх, влево и вниз, после чего расположить ладонь «сердцем» вправо и кончиками пальцев вперед. Смотреть влево и вперед (рис. 8).

2. Поднять правую стопу, направляя носок вверх. Левую ногу выпрямить и принять левостороннюю стойку на одной ноге. В это же время перевести правый кулак по дуге влево и вверх в «подпирающее» положение на уровне уха, развернув его «сердцем» наружу и «глазом» вниз. Левую ладонь расположить вертикально, кончиками пальцев вверх и толкнуть ею вправо. Смотреть вперед (рис. 9).

3. После небольшой паузы поставить правую ногу перед собой и согнуть в колене. Левую ногу выпрямить и принять правостороннюю стойку «лука». Одновременно развернуть правое предплечье наружу вокруг его оси и опустить правый кулак с «размалывающим» движением, «сердцем» вверх. Левую ладонь прижать ко внутренней поверхности правого предплечья. Смотреть вперед (рис. 10).

II. Повернуться, нанести «сгибающий сердце» удар

1. Развернуться на правой пятке и левой подошве влево на 180° и сделать полшага вперед левой ногой, наполовину сгибая ее в колене.



Рис. 8

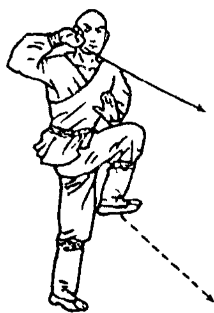


Рис. 9

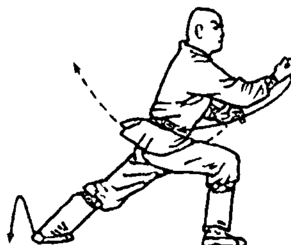


Рис. 10

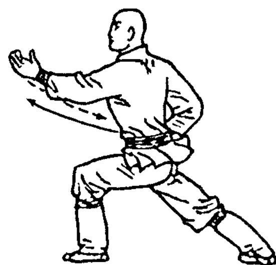


Рис. 11

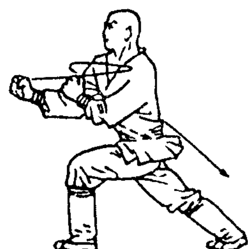


Рис. 12

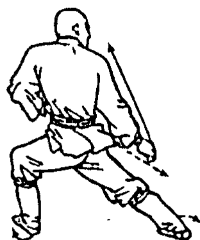


Рис 13

Правую ногу выпрямить и принять левостороннюю стойку «лука». Одновременно с разворотом перевести левую руку по дуге вниз, влево и вверх, располагая ладонь «сердцем» вправо и кончиками пальцев вперед. Правый кулак отвести на пояс. Смотреть на левую ладонь (рис. 11).

2. Не останавливаясь, нанести правой рукой удар вперед, сохраняя при этом чуть согнутым локоть и располагая предплечье горизонтально. Удар произвести на уровне живота, разворачивая кулак «сердцем» влево и «глазом» вверх. В это же время отвести левую ладонь со встречным движением вправо и назад к правому плечу. Смотреть вперед (рис. 12).

III. Оставаясь на месте, нанести три «расплющивающих» удара

1. Оставаясь на том же месте, перевести правый кулак к левому плечу и опустить его вправо, вниз и назад, нанося «ободом» кулака «расплющивающий» удар на уровне бедра и располагая кулак «сердцем» внутрь. Левую кисть сжать в кулак и отвести его на пояс «сердцем» вверх. Смотреть на правый кулак (рис. 13).

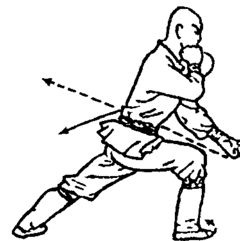


Рис. 14

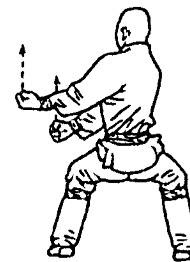


Рис. 15



Рис. 16

2. Не прерывая движения, повернуться на правой пятке и левой подошве вправо на 180°. Левое колено выпрямить, правое — согнуть и принять правостороннюю стойку «лука». Одновременно поднять левый кулак к левому плечу, а затем опустить вправо и вниз, нанося «ободом» кулака «расплющивающий» удар на уровне колена и располагая кулак «сердцем» наружу. Правый же кулак поднять к правому плечу «сердцем» внутрь. Смотреть на левый кулак (рис. 14).

3. Продолжая движение, согнуть ноги в коленях и принять стойку «лошади». Одновременно отвести влево левый кулак «сердцем» вверх. Правый кулак опустить «сердцем» влево к наружной поверхности левого колена, нанося при этом «расплющивающий» удар «ободом» кулака. Смотреть на правый кулак (рис. 15).

IV. Принять стойку «лошади», нанести «атакующий небо» удар

Обе руки согнуть в локтях, нанося при этом кулаками удары влево и вверх, причем кулаки расположить «сердцами» внутрь и поверхностями вверх по диагонали. После ударов левый кулак зафиксировать на уровне носа, а правое запястье — у внутренней поверхности левого локтя. Смотреть влево и вперед (рис. 16).

V. Выполнить прием «пестрый тигр обхватывает голову»

1. Повернуть туловище влево. Левый кулак отвести к поясу. Одновременно, выполняя защитное движение, сместить влево правое предплечье, разворачивая правый кулак «сердцем» внутрь и поверхностью вверх. Смотреть вперед (рис. 17).

2. Не прерывая движения,опустить правый кулак вниз и вправо, где прижать его к поясу «сердцем» вверх. В это же время повернуть туловище вправо и выполнить защитное движение вправо левой рукой,



Рис. 17



Рис. 18

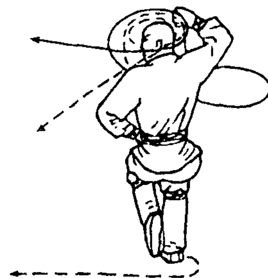


Рис. 19

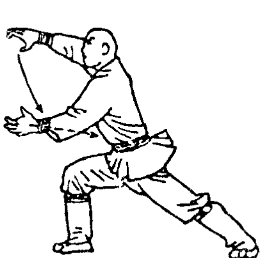


Рис. 20

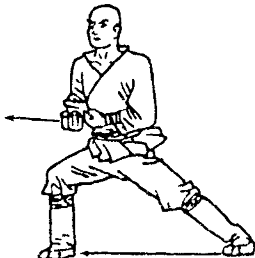


Рис. 21

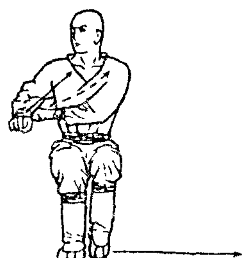


Рис. 22

остановив кулак напротив правой половины лица «сердцем» внутрь и поверхностью вверх. Смотреть вперед (рис. 18).

3. Не останавливаясь, продолжать перемещать левый кулак вправо и вниз, остановив его в 5-6 см от пупка «сердцем» вниз и «глазом» внутрь. В это же время провести правый кулак между левым предплечьем и грудью в «подпирающее» положение правее и выше лба. Кулак развернуть «сердцем» вперед и «глазом» вниз. Приставив левый носок к внутренней поверхности правой стопы и перенеся центр тяжести на правую ногу, принять левостороннюю Т-образную стойку. Смотреть влево и вперед (рис. 19).

VI. Повернуться, выполнить прием «облако, несущее семь звезд»

1. Развернуть левую стопу пяткой наружу, опять перенести на нее центр тяжести и повернуться на 270^0 вправо, после чего сделать шаг вперед правой ногой и согнуть ее в колене. Левую ногу выпрямить в колене и принять правостороннюю стойку «лука». Одновременно с разворотом разжать левую кисть в ладонь, поднять ее перед собой над головой «сердцем» вниз и описать дугу вправо, назад, влево и вперед. Проводя руку над макушкой, следует добавить к дугообразному движению вращение руки внутрь вокруг ее оси. В результате этих двух совместных движений расположить левую кисть справа перед собой на уровне живота, кончиками пальцев вперед и «сердцем» ладони вверх по диагонали. Одновременно правую кисть также раскрыть в ладони «сердцем» вверх,вытянуть правую руку перед собой на уровень груди и, поворачивая руку внутрь вокруг ее оси, описать дугу вправо, назад, над макушкой, а затем влево и вперед, после чего расположить ее справа на уровне головы, «сердцем» ладони вниз (рис. 20).

2. Не прерывая движения, сжать правую кисть в кулак и, разворачивая руку наружу вокруг ее оси, опустить его вниз с «расплющивающим» ударом, причем предплечье расположить горизонтально, а кулак развернуть «сердцем» вверх. В это же время левую кисть сжать в кулак и, развернув его «сердцем» вверх, прижать поверхностью к внутренней поверхности правого предплечья (рис. 21).

3. Развернуть оба предплечья внутрь вокруг их осей, «сердцами» кулаков вниз, после чего толкнуть вправо по горизонтали внешней поверхностью правого предплечья, а левым кулаком подпереть изнутри правое запястье. В это же время приставить левую ногу к правой, поставив первую на носок. Согнуть правое колено и принять левостороннюю Т-образную стойку. Смотреть вправо и вперед (рис. 22).

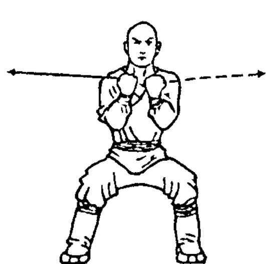
VII. Выполнить прием «сесть на гору и хлестнуть плетью»

1. Отставить на шаг влево левую ногу, согнуть колени и принять стойку «лошади». Одновременно развернуть обе руки наружу вокруг их осей так, чтобы направить локти вниз, «сердца» кулаков внутрь, «обода» кулаков — друг к другу. Кулаки расположить перед грудью. Смотреть вперед (рис. 23).

2. Продолжая движение, развернуть руки внутрь вокруг их осей и развести их в разные стороны, нанося удары «ободами» кулаков, причем «сердца» кулаков направить вниз, а «глаза» — вперед. Кулаки расположить на уровне плеч. Смотреть вперед (рис. 24).

VIII. Выполнить прием «пестрый тигр обхватывает голову»

1. Повернуть туловище влево. Левый кулак отвести на пояс, а правым предплечьем одновременно совершить защитное действие влево, зафиксировав правый кулак напротив левой стороны лица, «сердцем» внутрь и поверхностью вверх (рис. 25).


Рис 23

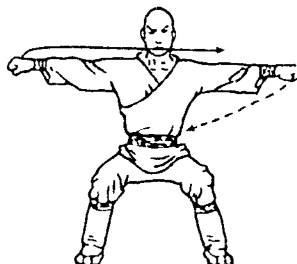
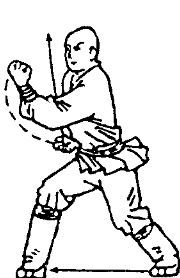
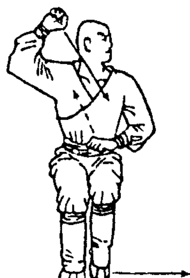
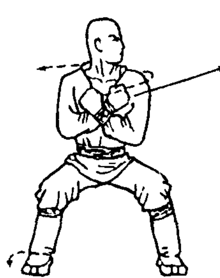

Рис 24


Рис 25


Рис 26


Рис 27


Рис 28

2. Не прерывая движения, опустить правый кулак вниз и вправо, где прижать его к поясу «сердцем» вверх. В это же время повернуть туловище вправо и выполнить защитное движение вправо левой рукой, остановив кулак напротив правой стороны лица «сердцем» внутрь и поверхностью вверх. Смотреть вперед (рис. 26).

3. Не останавливаясь, продолжать перемещать левый кулак вправо и вниз, остановив его в 5-6 см от пупка «сердцем» вниз и «глазом» внутрь. В это же время провести правый кулак между левым предплечьем и грудью в подпирающее положение правее и выше лба. Кулак развернуть «сердцем» веред и «глазом» вниз. Приставив левый носок к внутренней поверхности правой стопы и перенеся центр тяжести на правую ногу, принять левостороннюю Т-образную стойку. Смотреть влево и вперед (рис. 27).

IX. Шагнуть вперед, повернуться влево по диагонали

1. Левую ногу отставить на шаг влево, согнуть колени и принять стойку «лошади». Одновременно скрестить предплечья перед грудью в

виде иероглифа «десять» (十), причем снаружи расположить левое предплечье, а «сердца» кулаков развернуть внутрь по диагонали. Смотреть влево и вперед (рис. 28).

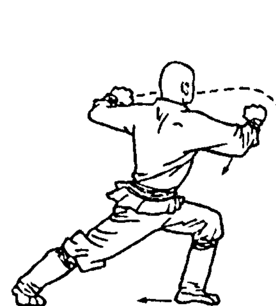
2. Развернуться на левой пятке и правой подошве на 90° влево. Согнуть левое колено, правое — выпрямить и принять левостороннюю стойку «лука». Одновременно с поворотом развести в стороны согнутые в локтях руки, располагая левый кулак чуть ниже, а правый — чуть выше линии плеч и нанося горизонтальные боковые удары «ободами» кулаков, разворачивая последние «сердцами» вниз. Смотреть влево и вперед (рис. 29).

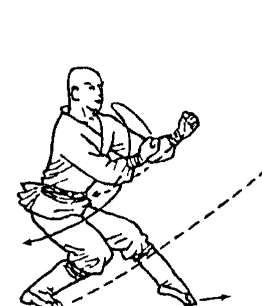
X. Выполнить прием «обуздать рукой и удержаться»

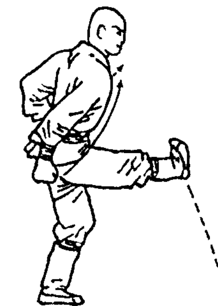
1. Сместить назад центр тяжести, согнуть правое колено. Затем придвинуть к себе на полшага левую ногу, ставя ее на носок и сгибая в колене. Принять левостороннюю стойку «пустая нога». Одновременно развернуть обе руки наружу вокруг их осей и свести перед туловищем, перемещая вниз и назад и оставляя руки согнутыми в локтях. Кулаки развернуть «сердцами» вверх, причем левый кулак расположить чуть выше груди, а правый подвести к внутренней поверхности левого локтя. Смотреть вперед (рис. 30).

XI. «Расколоть» ногой; повернуться вправо по диагонали

1. Сделать полшага вперед левой ногой, оставляя ее слегка согнутой в колене, а правой ногой нанести прямой удар влево и вперед, оттягивая носок вверх. В это же время правый кулак поднести к левому плечу, а


Рис 29


Рис 30


Рис 31

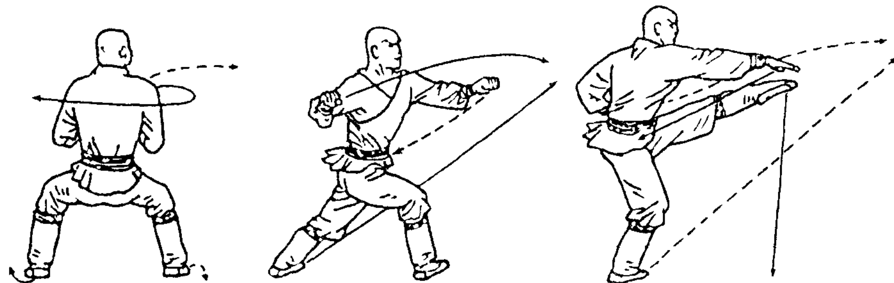


Рис 32 Рис 33 Рис 34

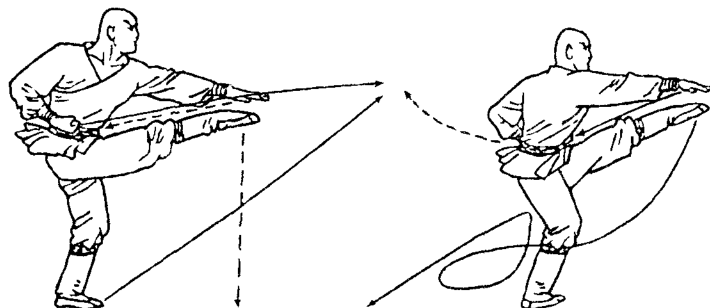


Рис 35 Рис 36

затем опустить его вправо и вниз по касательной к наружной поверхности правого бедра, совершая при этом «раскалывающий» удар «ободом» кулака. Левый же кулак отвести на пояс. Смотреть вперед (рис. 31).

2. Поставить на землю перед собой правую ногу, повернуться на 90° влево, согнуть колени и принять стоику «лошади». Одновременно скрестить предплечья перед грудью в виде иероглифа «десять» (+), причем снаружи расположить правое предплечье, а «сердца» кулаков развернуть внутрь по диагонали. Смотреть вправо и вперед (рис. 32).

3. Повернуться на 90° вправо на правой пятке и левой подошве. Правое колено согнуть, левое выпрямить и принять правостороннюю стойку «лука». Одновременно с разворотом развести в стороны согнутые в локтях руки, располагая правый кулак чуть ниже, а левый — чуть выше линии плеч, нанося при этом горизонтальные боковые удары «ободами» кулака, направляя «сердца» кулаков вниз. Смотреть вправо и вперед (рис. 33).

XII. Выполнить прием «ноги в виде иероглифа "десять"»

1. Выпрямить правую ногу и перенести на нее вес тела. Левой ногой выполнить эластичный удар вперед и вверх, оттягивая носок вперед. Одновременно раскрыть правую ладонь «сердцем» вниз и хлопнуть ею по подъему левой стопы. Левый кулак отвести на пояс «сердцем» вверх. Смотреть вперед (рис. 34).

2. После короткой остановки поставить на землю перед собой левую ногу, выпрямить ее и перенести на нее вес тела. Правой ногой выполнить эластичный удар вперед и вверх, оттягивая носок вперед. Одновременно раскрыть левую ладонь «сердцем» вниз и хлопнуть ею по подъему правой стопы. Правый кулак отвести на пояс «сердцем» вверх. Смотреть вперед (рис. 35).

3. После короткой остановки поставить на землю перед собой правую ногу, выпрямить ее и перенести на нее вес тела. Левой ногой выполнить эластичный удар вперед и вверх, оттягивая носок вперед. Одновременно раскрыть правую ладонь «сердцем» вниз и хлопнуть ею по подъему левой стопы. Левый кулак отвести на пояс «сердцем» вверх. Смотреть вперед (рис. 36).

XIII. Повернуться, нанести «сгибающий сердце» удар

1. Левую ногу отвести назад, а затем развернуться на 180° влево на правой ноге. Одновременно с поворотом описать левой ногой небольшой круг против часовой стрелки в горизонтальной плоскости, после чего поставить ее перед собой на землю и согнуть в колене. Правую ногу выпрямить в колене и принять левостороннюю стойку «лука». В это же время левый кулак раскрыть в ладонь и перевести ее вниз, влево и вверх, «сердцем» вправо и кончиками пальцев вперед. Левый локоть сохранить слегка согнутым. Правую кисть сжать в кулак и отвести его на пояс. Сопровождать взглядом движение левой ладони (рис. 37).

2. Не останавливаясь, нанести правой рукой удар вперед, сохраняя при этом чуть согнутым локоть и располагая предплечье горизонтально. Удар произвести на уровне живота, разворачивая кулак «сердцем» влево и «глазом» вверх. В это же время отвести левую ладонь со встречным движением вправо и назад к правому плечу. Смотреть вперед (рис. 38).

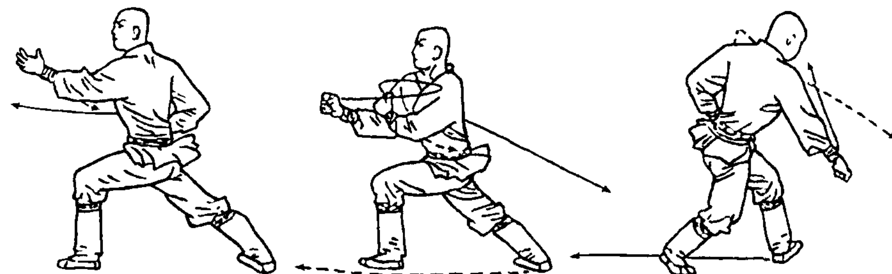


Рис 37 Рис 38 Рис 39

XIV. Отступить на шаг, нанести три «расплющивающих» удара

1. Сделать правой ногой «втыкающийся» шаг, ставя ее сзади левой стопы, слегка согнуть колени и принять стойку «вора». Одновременно поднять правый кулак к левому плечу, а затем опустить вниз, нанося при этом «расплющивающий» удар «ободом» кулака на уровне бедра и располагая кулак «сердцем» внутрь. Левую кисть сжать в кулак и отвести на пояс. Смотреть на правый кулак (рис. 39).

2. Не останавливаясь, убрать левую ногу на шаг влево и выпрямить ее в колене. Правую ногу согнуть в колене и принять правостороннюю стойку «лука». В это же время левый кулак поднять к левому плечу и опустить вниз, нанося «расплющивающий» удар «ободом» кулака на уровне колена и располагая кулак «сердцем» наружу. Правый же кулак поднять к правому плечу. Смотреть на левый кулак (рис. 40).

3. Продолжая движение, согнуть ноги в коленях и принять стойку «лошади». Одновременно отвести влево левый кулак «сердцем» вверх. Правый кулак опустить «сердцем» влево к наружной поверхности левого колена, нанося при этом "расплющивающий" удар «ободом» кулака. Смотреть на правый кулак (рис. 41).

XV. Принять стойку «лошади», нанести «атакующий небо» удар

Обе руки согнуть в локтях, нанося при этом кулаками удары влево и вверх, причем кулаки расположить «сердцами» внутрь и поверхностями вверх по диагонали. После ударов левый кулак зафиксировать на уровне носа, а правое запястье — у внутренней поверхности левого локтя. Смотреть влево и вперед (рис. 42).

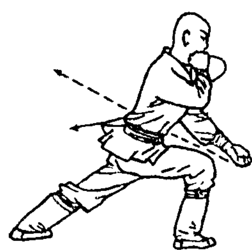


Рис. 40

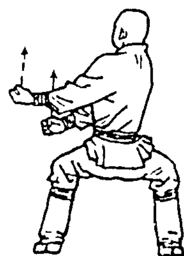


Рис. 41

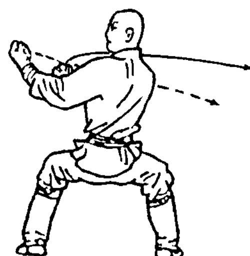


Рис. 42

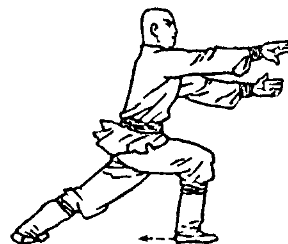


Рис. 43

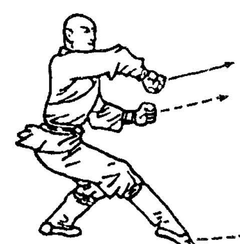


Рис. 44

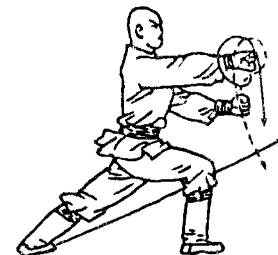


Рис. 45

XVI. Обхватить поперек тела, выполнить прием «вырывающие руки»

1. Развернуться на правой пятке и левой подошве вправо на 90°. Правое колено согнуть, левое выпрямить и принять правостороннюю стойку «лука». Одновременно разжать ладони и выбросить их вправо и вперед перед собой, выставляя ладони в одной вертикальной плоскости большими пальцами друг к другу, причем, правую ладонь расположить сверху и выдержать расстояние между ладонями, равное кулаку. Сопровождать взглядом движения рук (рис. 43).

2. Продолжая движение, перенести центр тяжести назад и согнуть левое колено. Правую ногу чуть сместить назад, поставить на носок и принять правостороннюю стойку «пустая нога». Одновременно сжимая кисти в кулаки и сгибая локти, немного подтянуть руки к себе. Кулаки расположить «глазами» друг к другу и «сердцами» вниз по диагонали. Верхней по-прежнему сохранять правую руку. Смотреть вперед (рис. 44).

3. Не останавливаясь, сделать шаг вперед правой ногой и согнуть ее в колене. Левую ногу выпрямить в колене и принять правостороннюю стойку «лука». В это же время снова выбросить вперед кулаки, сохраняя их в том же положении. Смотреть вперед и вниз (рис. 45).

XVII. Поднять ногу и «натянуть ботинок»

1. Оперевшись на правую ногу, поднять перед собой согнутую в колене левую ногу. Оттягивая носок вниз и располагая левую стопу перед правым коленом, принять стойку на правой ноге. Одновременно разжать ладони, повернув их «сердцами» друг к другу, а затем скрестить руки в запястьях, причем сверху расположить правое предплечье. После этого развернуть руки вокруг точки их касания так, чтобы сверху оказалось левое предплечье и чтобы левая кисть находилась рядом с левой пяткой. Смотреть вперед (рис. 47).

XVIII. Поставить на землю ногу, толкнуть правым локтем

Левую ногу поставить на землю перед собой и согнуть в колене. Правую ногу выпрямить в колене и принять левостороннюю стойку «лука». Одновременно правую кисть сжать в кулак и, располагая его перед серединой груди, толкнуть локтем влево, хлопнув последним по поднятой левой ладони. Смотреть вперед (рис. 48).

XIX. Повернуться, выполнить прием «вырывающие руки»; развести руки и поставить вместе ноги

1. Развернуться на левой пятке и правой подошве на 180° вправо. Правое колено согнуть, левое выпрямить, принять правостороннюю стойку «лука». Одновременно раскрыть ладони и вместе с поворотом тела выбросить их вправо и назад, затем развернуть руки наружу вокруг их осей и, сжав кулаки, отвести их на пояс, после чего нанести прямой удар вперед на уровне груди обоими кулаками, располагая их «ободами» друг к другу и «сердцами» вперед. Локти оставить чуть согнутыми. Смотреть вперед (рис. 49).

2. Левую ногу приставить к правой, согнув колени. В это же время опустить кулаки в стороны к наружным поверхностям бедер, нанося «раскалывающий» удар предплечьями. «Сердца» кулаков развернуть внутрь (рис. 50).

XX. Выпрямиться, выполнить прием «два ветра, продувающих уши»

Выпрямить колени и встать прямо, продолжая перемещать руки через стороны назад и вверх, где согнуть локти и нанести двойной удар перед собой на уровне носа «ободами» кулаков, разворачивая последние «сердцами» вверх по диагонали. Смотреть на кулаки (рис. 50).

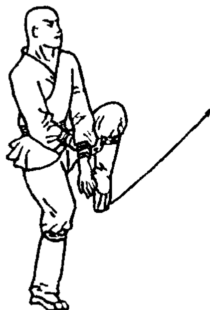


Рис 46

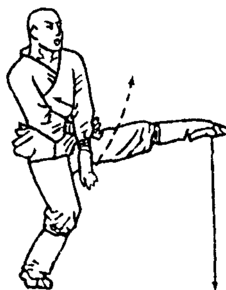


Рис. 47

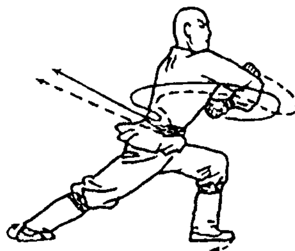


Рис. 48

XXI. «Расколоть» ногой, повернуться вправо по диагонали

1. Левой ногой сделать шаг вперед и немного согнуть ее в колене. Выполнить правой ногой мах вперед и вверх, выпрямляя ее в колене и оттягивая носок вверх. Одновременно перевести правый кулак к левому плечу и сразу опустить его вправо и вниз по касательной к внешней поверхности правого бедра, нанося при этом «раскалывающий» удар «ободом» кулака. Левый же кулак отвести на пояс. Смотреть вперед (рис. 52).

2. Поставить на землю перед сбой правую ногу, повернуться на 90° влево, согнуть колени и принять стойку «лошади». Одновременно скрестить предплечья перед грудью в виде иероглифа «десять» (十), причем снаружи расположить правое предплечье, а «сердца» кулаков развернуть внутрь по диагонали. Смотреть вправо и вперед (рис. 53).

3. Повернуться на 90° вправо на правой пятке и левой подошве. Правое колено согнуть, левое выпрямить и принять правостороннюю стойку «лука». Одновременно с разворотом развести в стороны согнутые в локтях руки, располагая правый кулак чуть ниже, а левый — чуть выше линии плеч и нанося при этом горизонтальные

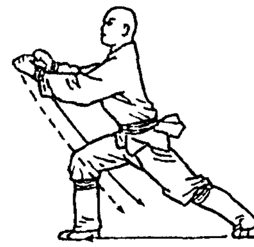


Рис. 49

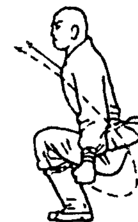


Рис. 50

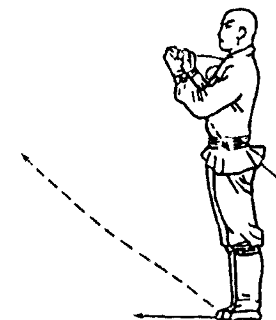


Рис. 51

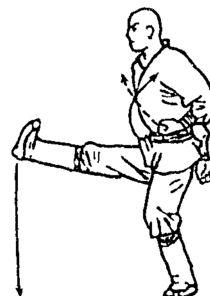


Рис. 52

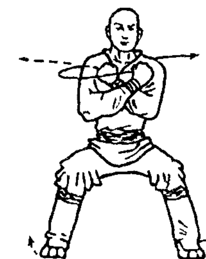


Рис 53

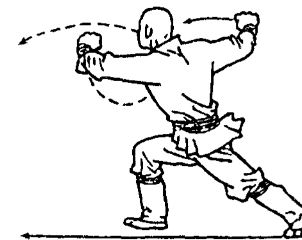


Рис. 54

прямые боковые удары «ободами» кулаков, при этом «сердца» кулаков смотрят вниз. Смотреть вправо и вперед (рис. 54).

XXII. Выставить руку и нанести встречный удар

1. Левой ногой сделать шаг вперед и согнуть ее в колене. Правую ногу выпрямить в колене и принять левостороннюю стойку «лука». Одновременно раскрыть левую ладонь и описать ею круг в вертикальной плоскости вправо, назад, вверх и вперед, а затем, разворачивая левое запястье влево и вниз так, чтобы направить ладонь «сердцем» вверх по диагонали, расположить пальцы левой руки на уровне подбородка. Правый кулак отвести к правому плечу «глазом» вниз и «сердцем» наружу. Смотреть на левую ладонь (рис. 55).

2. Не останавливаясь, немного наклониться вперед и нанести «расплющивающий» удар вперед на уровне носа «ободом» правого кулака, разворачивая последний «глазом» вверх и «сердцем» влево. Одновременно хлопнуть «сердцем» левой ладони по правому запястью. Смотреть на правый кулак (рис. 56).

XXIII. Повернуться, выполнить прием «облако, несущее семь звезд»

1. Повернуться вправо на 180°, левую ногу поставить на шаг впереди правой ноги и сразу сделать еще шаг вперед правой ногой. Правое колено согнуть, левое выпрямить и принять правостороннюю стойку «лука». Вместе с разворотом левую ладонь повернуть «сердцем» вниз и описать ею дугу над макушкой вправо, назад, влево, а затем перевести вперед, вправо и вниз, зафиксировав ладонь на уровне живота кончиками пальцев вперед и «сердцем» вверх по диагонали. Одновременно правую кисть раскрыть в ладонь «сердцем»

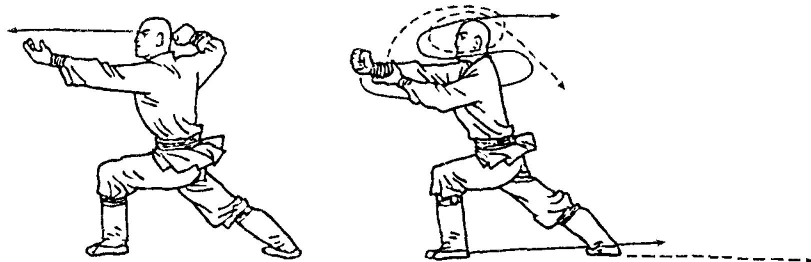


Рис. 55 Рис. 56

вверх и перевести ее на уровне груди вправо и назад, после чего поднять над макушкой и описать дугу влево, вперед и вправо, расположив ее в итоге «сердцем» вниз на уровне головы (рис. 57).

2. Не прерывая движения, сжать правую кисть в кулак и, разворачивая руку наружу вокруг ее оси, опустить его вниз с «расплющивающим» ударом, причем предплечье расположить горизонтально, а кулак развернуть «сердцем» вверх. В это же время левую кисть сжать в кулак и, развернув его «сердцем» вверх, прижать поверхность к внутренней стороне правого предплечья (рис. 58).

3. Развернуть оба предплечья внутрь вокруг их осей, «сердцами» кулаков вниз, после чего толкнуть вправо по горизонтали внешней поверхностью правого предплечья, а левым кулаком подпереть изнутри правое запястье. В это же время приставить левую ногу к правой, поставив первую на носок. Согнуть правое колено и принять левостороннюю Т-образную стойку. Смотреть вправо и вперед (рис. 59).

XXIV. Выполнить прием «сесть на гору и хлестнуть плетью»

1. Отставить на шаг влево левую ногу, согнуть колени и принять стойку «лошади». Одновременно развернуть обе руки наружу вокруг их осей так, чтобы направить локти вниз, «сердца» кулаков внутрь, «обода» кулаков — друг к другу. Кулаки расположить перед грудью. Смотреть вперед (рис. 60).

2. Продолжая движение, развернуть руки внутрь вокруг их осей и развести их в разные стороны, нанося удары «ободами» кулаков, причем «сердца» кулаков направить вниз, а «глаза» — вперед. Кулаки расположить на уровне плеч. Смотреть вперед (рис.61).

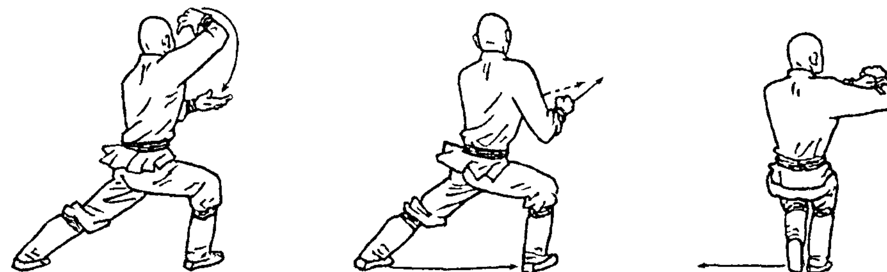
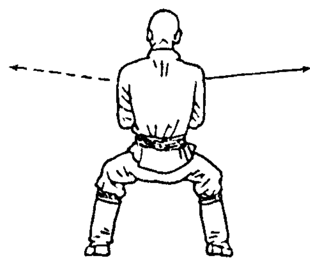


Рис 57 Рис. 58 Рис. 59


Рис. 60

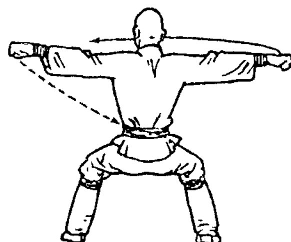

Рис 61


Рис. 62

XXV. Выполнить прием «пестрый тигр обхватывает голову», выполнить прием «сесть на гору и подпереть кулаком».

1. Повернуть туловище влево. Левый кулак отвести на пояс, а правым предплечьем одновременно совершить защитное действие влево, зафиксировав правый кулак напротив левой стороны лица, «сердцем» внутрь и поверхностью вверх (рис. 62).

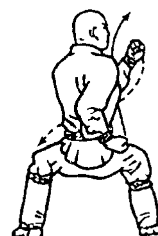
2. Не прерывая движения, опустить правый кулак вниз и вправо, где прижать его к поясу «сердцем» вверх. В это же время повернуть туловище вправо и выполнить защитное движение вправо левой рукой, остановив кулак напротив правой стороны лица «сердцем» внутрь и поверхностью вверх. Смотреть вперед (рис. 63).

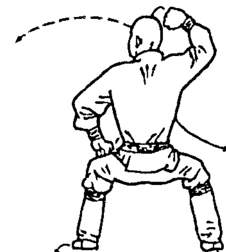
3. Продолжая движение, опустить левый кулак и «опрокинуть» его над левым коленом, развернув руку внутрь вокруг ее оси и остановив кулак «сердцем» влево. Правый кулак поднять справа над головой в «подпирающее» положение «сердцем» вперед и «глазом» вниз. Смотреть вперед (рис. 64).

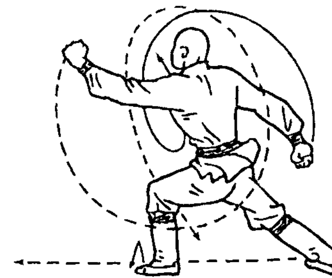
СЕРИЯ 2

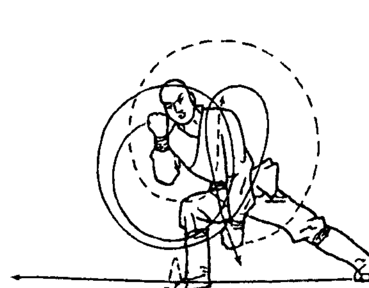
XXVI. Раскачивая туловище, три раза «лечь на подушку»

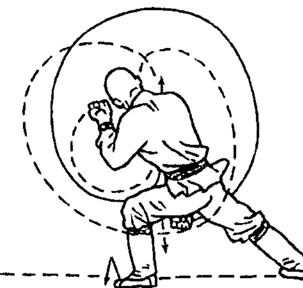
1. Левую стопу приподнять и развернуться на правой подошве влево на 90°, после чего поставить на землю перед собой левую ногу и согнуть ее в колене. Правую ногу выпрямить в колене и принять левостороннюю стойку «лука». Одновременно, описав левым кулаком вертикальную дугу вправо, вверх, вперед и вниз, нанести его «ободом» «расплющивающий» удар на уровне головы. Правый кулак отвести по дуге вниз, влево и назад к правому бедру. Смотреть вперед (рис. 65).


Рис. 63


Рис. 64


Рис. 65


Рис. 66


Рис. 67

2. Не прерывая движения, немного поднять левую стопу и снова поставить на то же место, а правой ногой сделать шаг вперед, правое колено согнуть, левое — выпрямить и принять правостороннюю стойку «лука». Правый кулак перевести по дуге вперед и вверх, затем вперед, вниз и влево, направляя в те же стороны его «пасть тигра». Далее, согнув перед грудью локоть, поднять правый кулак к правому уху «сердцем» назад и «глазом» вниз. Одновременно описать левым кулаком вертикальную дугу назад, вверх, вперед и нанести его «пастью тигра» «расплющивающий» удар вниз, остановив кулак перед пахом «сердцем» внутрь (рис. 66).

3. После короткой паузы чуть приподнять правую стопу и снова поставить на то же место, а левой ногой сделать шаг вперед. Правое колено выпрямить, левое согнуть и принять левостороннюю стойку «лука». Описать правым кулаком вертикальную дугу вниз, назад, вверх, вперед и вниз, нанося «расплющивающий» удар «ободом» кулака. Одновременно описать левым кулаком дугу назад, вверх, вперед, вниз, а затем согнуть локоть и поднять кулак к левому уху, нанося удар «пастью тигра» и располагая кулак «сердцем» назад, а «глазом» вниз. Правым же кулаком описать еще дугу назад, вверх,

вперед и вниз, выполняя «расплющивающий» удар; зафиксировать кулак над пахом «сердцем» внутрь (рис. 67).

4. После короткой паузы чуть приподнять левую стопу и снова поставить на то же место, а правой ногой сделать шаг вперед. Левое колено выпрямить, правое согнуть и принять правостороннюю стойку «лука». Описать левым кулаком вертикальную дугу вниз, назад, вверх, вперед и вниз, нанося «расплющивающий» удар «ободом» кулака. Одновременно описать правым кулаком дугу назад, вверх, вниз, а затем согнуть локоть и поднять кулак к правому уху, нанося удар «пастью тигра» и располагая кулак «сердцем» назад, а «глазом» вниз. Левым же кулаком описать еще дугу назад, вверх, вперед и вниз, выполняя «расплющивающий» удар; зафиксировать кулак над пахом «сердцем» внутрь (рис. 68).

XXVII. Повернуться, нанести «сгибающий сердце» удар

1. Немного поднять левую стопу, повернуться на правой стопе влево на 180° и поставить левую ногу на землю перед собой. Левое колено согнуть, правое выпрямить и принять левостороннюю стойку «лука». Одновременно раскрыть левую ладонь, перевести по дуге влево и вверх, где выставить ее «сердцем» вправо и кончиками пальцев вперед, сохраняя чуть согнутым локоть. Правый кулак отвести на пояс. Сопровождать взглядом движение левой ладони (рис. 69).

2. Не останавливаясь, нанести правой рукой удар вперед сохраняя при этом чуть согнутым локоть и располагая предплечья горизонтально. Удар произвести на уровне живота, разворачивая кулак «сердцем» влево и «глазом» вверх. В это же время отвести левую ладонь со встречным движением вправо и назад к правому плечу. Смотреть вперед (рис. 70).

XXVIII. Отступить назад, нанести три «расплющивающих» удара

1. Сделать правой ногой «втыкающийся» шаг, ставя ее сзади левой стопы, слегка согнуть колени и принять стойку «вора». Одновременно поднять правый кулак к левому плечу, а затем опустить вниз, нанося при этом «расплющивающий» удар «ободом» кулака на уровне бедра и располагая кулак «сердцем» внутрь. Левую кисть сжать в кулак и отвести на пояс. Смотреть на правый кулак (рис. 71).

2. Не останавливаясь, убрать левую ногу на шаг влево и выпрямить ее в колене. Правую ногу согнуть в колене и принять правостороннюю стойку «лука». В это же время левый кулак поднять

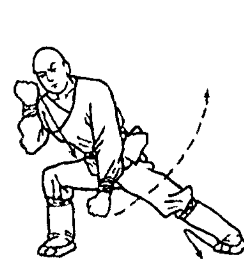


Рис. 68

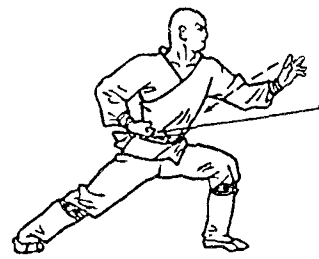


Рис. 69

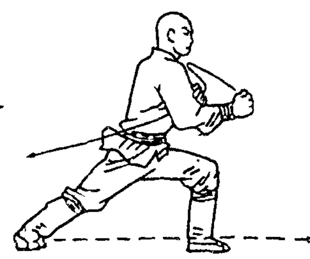


Рис. 70

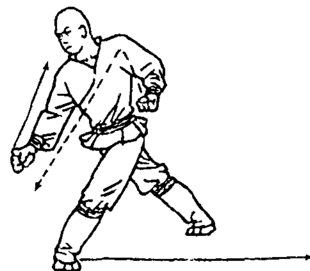


Рис. 71

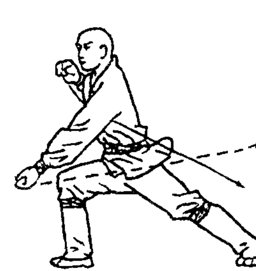


Рис. 72

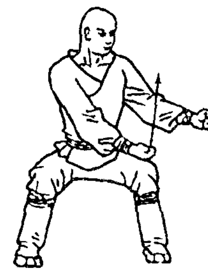


Рис. 73

к левому плечу и опустить вниз, нанося «расплющивающий» удар «ободом» кулака на уровне колена и располагая кулак «сердцем» наружу. Правый же кулак поднять к правому плечу. Смотреть на левый кулак (рис. 72).

3. Продолжая движение, согнуть ноги в коленях и принять стойку «лошади». Одновременно отвести влево левый кулак «сердцем» вверх. Правый кулак опустить «сердцем» влево к наружней поверхности левого колена, нанося при этом «расплющивающий» удар «ободом» кулака. Смотреть на правый кулак (рис. 73).

XXIX. Принять стойку «лошади», нанести «атакующий небо» удар

Обе руки согнуть в локтях, нанося при этом кулаками удары влево и вверх, причем кулаки расположить «сердцами» внутрь и поверхностями вверх по диагонали. После ударов левый кулак зафиксировать на уровне носа, а правое запястье — у внутренней поверхности левого локтя. Смотреть влево и вперед (рис. 74).

XXX. Повернуться, выполнить прием «вырывающие руки», выставить одну ногу

Оттолкнуться обеими ногами и прыгнуть, разворачиваясь в воздухе на 180° вправо. Приземляясь, полностью согнуть в колене правую ногу, а левую выпрямить вдоль земли, и принять левостороннюю «падающую» стойку. Одновременно с поворотом раскрыть ладони и, разворачивая их «сердцами» назад, перевести сначала вправо и назад с «вырывающим» движением, а затем — вперед и вниз к паху с «нажимающим» движением. Смотреть влево и вперед (рис. 75).

XXXI. Подняться, толкнуть локтем

Приподняться, перенося центр тяжести на левую ногу и сгибая ее в колене. Правую ногу выпрямить в колене и принять левостороннюю стойку «лука». одновременно сжать правую кисть в кулак, поднять его к середине груди «глазом» вверх и толкнуть влево правым локтем, направляя его острием вперед и хлопая по выставленной перед туловищем левой ладони. Туловище повернуть влево. Смотреть вперед (рис. 76).

XXXII. Повернуться, выполнить прием «вырывающие руки», развести руки и поставить вместе ноги

1. Развернуться на левой пятке и правой подошве на 180° вправо. Правое колено согнуть, левое выпрямить, принять правостороннюю стойку «лука». Одновременно раскрыть ладони и вместе с поворотом тела выбросить их вправо и назад, затем развернуть руки наружу вокруг их осей и, сжав кулаки, отвести их на пояс, после чего нанести прямой удар вперед на уровне груди обоими кулаками, располагая их «ободами» друг к другу и «сердцами» вперед. Локти оставить чуть согнутыми. Смотреть вперед (рис. 77).

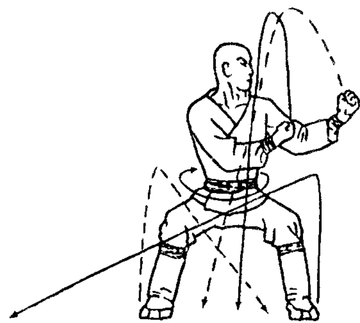


Рис 74

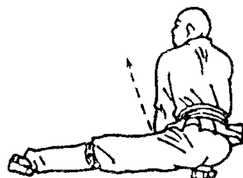


Рис. 75



Рис 76

2. Левую ногу приставить к правой, согнув оба колена. В это же время опустить кулаки в стороны к наружным поверхностям бедер, нанося «раскалывающий» удар предплечьями. «Сердца» кулаков развернуть внутрь (рис. 78).

XXXIII. Выпрямиться, выполнить прием «два ветра, продувающих уши»

Выпрямить колени и встать прямо, продолжая перемещать руки через стороны назад и вверх, где согнуть локти и нанести двойной удар перед собой на уровне носа «ободами» кулаков, разворачивая последние «сердцами» вверх по диагонали. Смотреть на кулаки (рис. 79).

XXXIV. «Расколоть» ногой, повернуться вправо по диагонали

1. Левой ногой сделать шаг вперед и немного согнуть ее в колене. Выполнить правой ногой мах вперед и вверх, выпрямляя ее в колене и оттягивая носок вверх. Одновременно перевести правый кулак к левому плечу и сразу опустить его вправо и вниз по касательной к внешней поверхности правого бедра, нанося при этом «раскалывающий» удар «ободом» кулака. Левый же кулак отвести на пояс. Смотреть вперед (рис. 80).

2. Поставить на землю перед собой правую ногу, повернуться на 90° влево, согнуть колени и принять стойку «лошади». Одновременно скрестить предплечья перед грудью в виде иероглифа «десять» (+), причем снаружи расположить правое предплечье, а «сердца» кулаков развернуть внутрь по диагонали. Смотреть вправо и вперед (рис. 81).

3. Повернуться на 90° вправо на правой пятке и левой подошве. Правое колено согнуть, левое выпрямить и принять правостороннюю стойку «лука». Одновременно с разворотом развести в стороны согнутые

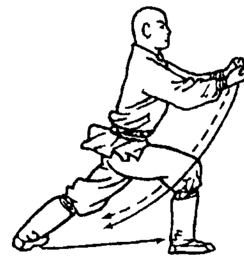


Рис. 77

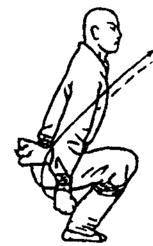


Рис. 78

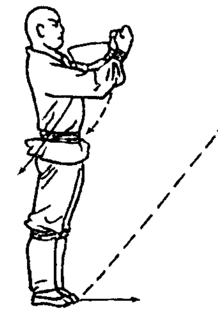


Рис. 79

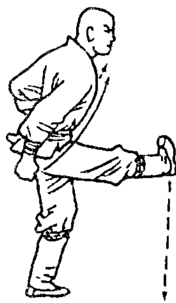


Рис. 80

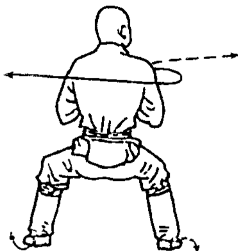


Рис. 81

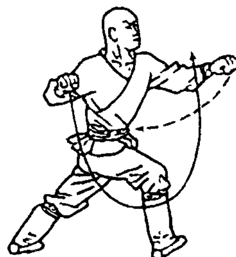


Рис. 82



Рис. 83

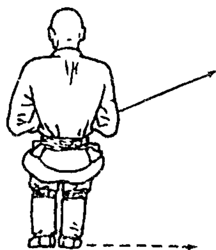


Рис. 84

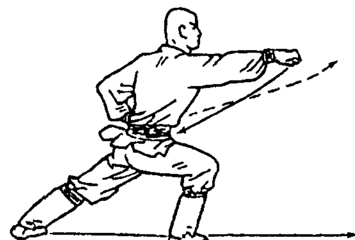


Рис. 85

в локтях руки, располагая правый кулак чуть ниже, а левый — чуть выше линии плеч и нанося при этом горизонтальные прямые боковые удары «ободами» кулаков, при этом «сердца» кулаков смотрят вниз. Смотреть вправо и вперед (рис. 82).

XXXV. Принять стойку «лошади», выполнить прием «нести на руке корзину»

Повернуться влево на 90°, согнуть колени и принять стойку «лошади». Одновременно опустить правый кулак к наружной поверхности правого бедра «сердцем» влево и «глазом» вверх, после чего согнуть локоть и резко перевести правое предплечье вперед и вверх, располагая кулак напротив внешней поверхности правого плеча «глазом» назад и «сердцем» влево. Левый кулак отвести вниз и влево на пояс, «сердцем» вверх. Смотреть на правый кулак (рис. 83).

XXXVI. Топнуть ногой, выполнить прием «хлопнуть по морскому дну»

Топнув, приставить правую ногу к левой, оставляя колени наполовину согнутыми. В это же время нанести «спиной» правого кулака

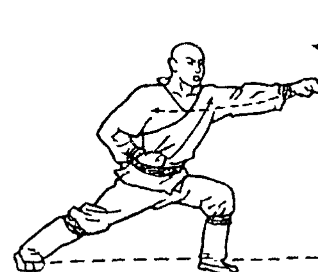


Рис. 86

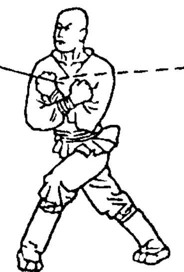


Рис. 87

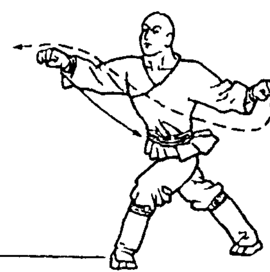


Рис. 88

«расплющивающий» удар вниз, немного впереди и выше колен, разворачивая кулак «сердцем» вверх и «глазом» вперед, а также издавая при этом звук «и!». Раскрыть левую ладонь и подставить ее «сердце» для хлопка «спиной» правого кулака. Смотреть на правый кулак (рис. 84).

XXXVII. Шагнуть вперед, нанести два удара руками

1. Повернуться вправо на 90° и сделать шаг вперед правой ногой. Правое колено согнуть, левое — выпрямить и принять правостороннюю стойку «лука». Одновременно ударить правым кулаком вперед на уровне носа, разворачивая кулак «сердцем» вниз. Левую кисть сжать в кулак и отвести на пояс. Смотреть вперед (рис. 85).

2. Продолжая движение, сделать шаг вперед левой ногой. Левое колено согнуть, правое — выпрямить и принять левостороннюю стойку «лука». Одновременно нанести удар вперед левым кулаком, ведя его вдоль и чуть выше правого предплечья и разворачивая «сердцем» вниз. правый же кулак отвести на пояс «сердцем» вверх. Смотреть вперед (рис. 86).

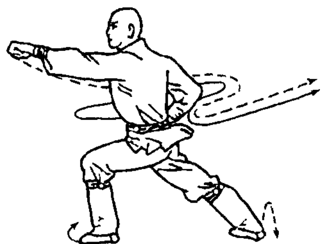
XXXVIII. «Срезать» ногой, повернуться влево по диагонали

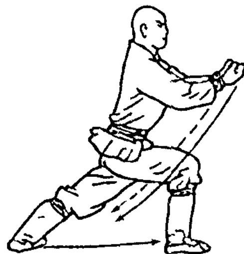
1. Сделать правой ногой «втыкающийся» шаг влево сзади левой ноги и скрестить предплечья перед грудью «сердцами» кулаков внутрь, причем снаружи расположить правый кулак (рис. 87).

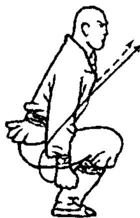
2. Не прерывая движения, быстро развести кулаки по горизонтали в разные стороны «сердцами» вниз. Смотреть вправо и вперед (рис. 88).

XXXIX. Надавить одной рукой и «пронзить» другой

Приподнять левую ногу и сделать ею полшага вперед. Левое колено согнуть, правое — выпрямить и принять левостороннюю стойку «лука».


Рис 89


Рис 90


Рис 91

Надавливая правым предплечьем вниз, отвести на пояс правый кулак. А левым кулаком нанести удар вперед, проведя его над правым запястьем и развернув «сердцем» вниз. Смотреть вперед (рис. 89).

XXXX. Повернуться, выполнить прием «вырывающие руки», развести руки и поставить вместе ноги

1. Повернуться на левой пятке и правой подошве на 180° вправо. Приподнять правую стопу и снова поставить на то же место. Правое колено согнуть, левое — выпрямить и принять правостороннюю стойку «лука». Одновременно разжать ладони и выбросить их вправо и назад, разворачивая при этом предплечья наружу вокруг их осей. Затем снова сжать кулаки, отвести их на пояс и сразу же нанести ими прямой удар вперед, располагая кулаки «ободами» друг к другу, «сердцами» вверх, а также оставляя согнутыми локти. Смотреть вперед (рис. 90).

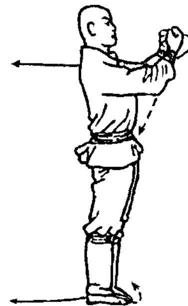
2. Левую ногу приставить к правой, согнув оба колена. В это же время опустить кулаки в стороны к наружным поверхностям бедер, нанося «раскалывающий» удар предплечьями. «Сердца» кулаков развернуть внутрь (рис. 91).

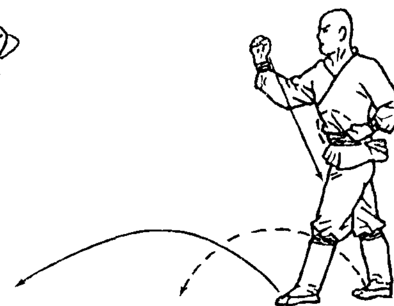
XXXXI. Выпрямиться, выполнить прием «два ветра, продувающих уши»

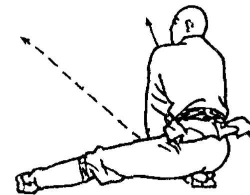
Выпрямить колени и встать прямо, продолжая перемещать руки через стороны назад и вверх, где согнуть локти и нанести двойной удар перед собой на уровне носа «ободами» кулаков, разворачивая последние «сердцами» вверх по диагонали. Смотреть на кулаки (рис. 92).

XXXXII. Повернуться, подпрыгнуть и выставить ногу

1. Приподнять левую стопу и развернуться на правой подошве на 180° влево. Левую ногу поставить на носок на полшага перед собой.


Рис 92


Рис 93


Рис 94

Одновременно правым предплечьем совершить защитное движение влево, а левый кулак прижать к поясу. Смотреть вперед (рис. 93).

2. Оттолкнуться и прыгнуть, перенеся правую ногу на шаг вперед, а левую ногу — еще на шаг дальше правой ноги. Правую ногу полностью согнуть в колене, левую ногу выпрямить вдоль земли и принять левостороннюю «падающую» стойку. В это же время раскрыть ладони и опустить их вниз, совершая надавливающее движение и останавливая ладони перед пахом. Смотреть влево и вперед (рис. 94).

XXXXIII. Подняться и «выстрелить в небо»

Подняться и опереться на выпрямленную в колене левую ногу. Правую же ногу согнуть в колене, поднять перед собой, оттягивая носок на себя и стоя на левой ноге. Описав левой ладонью дугу вперед, вверх, вниз и внутрь, подвести ее к правой подмышке, где сжать ее в кулак, который расположить «сердцем» вниз и «глазом» внутрь. Одновременно сжать правый кулак и нанести им удар влево, вперед и вверх на уровне подбородка, разворачивая при этом кулак «сердцем» внутрь и сгибая локоть. Смотреть вперед (рис. 95).

XXXXIV. «Связать» тело, «расколоть» вниз рукой

Правую ногу поставить на землю справа. Оторвав от земли левую пятку, подтянуть носок левой стопы к внутренней поверхности правой стопы, согнуть оба колена и принять левостороннюю Т-образную стойку. В это же время раскрыть левую ладонь и перевести ее по дуге вверх, вперед, вниз и внутрь к правому плечу, «сердцем» вправо и кончиками пальцев вверх. Раскрыть правую ладонь и провести ее вниз, вправо, назад, вверх, вперед и вниз, совершая при этом ее внешним ребром «раскалывающее» движение. Смотреть на правую ладонь (рис. 96).

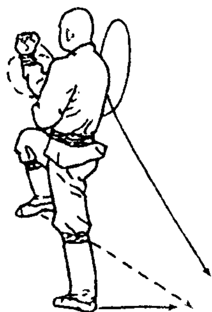


Рис. 95

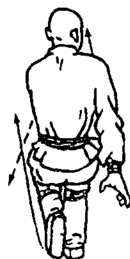


Рис. 96

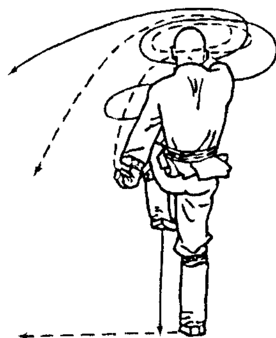


Рис. 97

XXXXV. Подняться, выполнить прием «повернуть пять пальцев навстречу фениксу»

Подняться, опираясь на выпрямленную в колене правую ногу. Согнутую в колене левую ногу держать перед собой, оттягивая ее стопу носком к себе. Встать на правую ногу. Одновременно развернуть правое предплечье наружу вокруг его оси таким образом, чтобы «сердце» ладони было направлено вверх, после чего придать кисти форму «лапы тигра» и поднять ее сначала на одну высоту с головой, где развернуть предплечье внутрь вокруг его оси, а затем перевести немного вверх и вперед «лапой тигра» вперед. Левую ладонь отвести вниз, влево и назад, одновременно придав ей форму «крючка», направленного острием вверх. Смотреть на «лапу тигра» (рис. 97).

XXXXVI. Повернуться, выполнить прием «облако, несущее семь звезд»

1. Поставить левую стопу на землю пяткой наружу и повернуться на 270° вправо. Сделать шаг вперед правой ногой и согнуть ее в колене. Левую ногу выпрямить в колене и принять правостороннюю стойку «лука». Одновременно с разворотом раскрыть левую ладонь и, поворачивая ее «сердцем» вниз, перевести сначала вперед, затем поднять вровень с головой, сместить вправо с одновременным вращением руки внутрь вокруг ее оси, а затем назад, влево, вперед и вправо, зафиксировав ладонь перед собой на уровне живота кончиками пальцев вперед и «сердцем» диагонально вверх. В это же время правую руку развернуть наружу вокруг ее оси так, чтобы направить «сердце» ладони вверх, после чего опустить руку на уровень груди и, вращая ее внутрь вокруг ее оси, снова поднять

вправо и назад над головой, а затем перевести влево и вперед, остановив перед собой на уровне головы «сердцем» вниз (рис. 98).

2. Не прерывая движения, сжать правую кисть в кулак и, разворачивая руку наружу вокруг ее оси, опустить его вниз с «расплющивающим» ударом, причем предплечье расположить горизонтально, а кулак развернуть «сердцем» вверх. В это же время левую кисть сжать в кулак и, развернув его «сердцем» вверх, прижать поверхностью к внутренней стороне правого предплечья (рис. 99).

3. Развернуть оба предплечья внутрь вокруг их осей, «сердцами» кулаков вниз, после чего толкнуть вправо по горизонтали внешней поверхностью правого предплечья, а левым кулаком подпереть изнутри правое запястье. В это же время приставить левую ногу к правой, поставить первую на носок. Согнуть правое колено и принять левостороннюю Т-образную стойку. Смотреть вправо и вперед (рис. 100).

XXXXVII. Выполнить прием «сесть на гору и хлестнуть плетью»

1. Отставить на шаг влево левую ногу, согнуть колени и принять стойку «лошади». Одновременно развернуть обе руки наружу вокруг их осей так, чтобы направить локти вниз, «сердца» кулаков внутрь, «обода» кулаков — друг к другу. Кулаки расположить перед грудью. Смотреть вперед (рис. 101).

2. Продолжая движение, развернуть руки внутрь вокруг их осей и развести их в разные стороны, нанося удары «ободами» кулаков, причем «сердца» кулаков направить вниз, а «глаза» — вперед. Кулаки расположить на уровне плеч. Смотреть вперед (рис. 102).

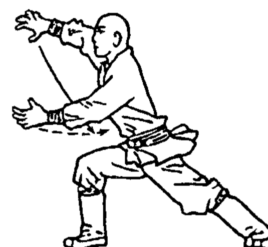


Рис. 98

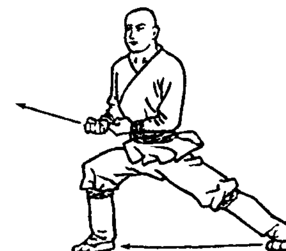


Рис. 99

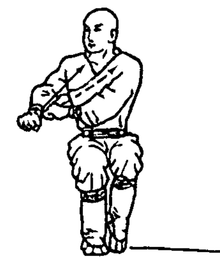


Рис. 100

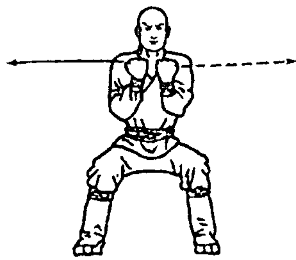


Рис. 101

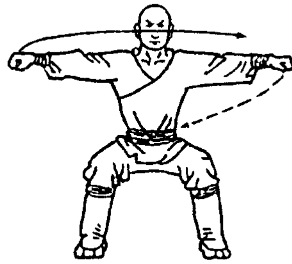


Рис. 102



Рис. 103



Рис. 104



Рис. 105

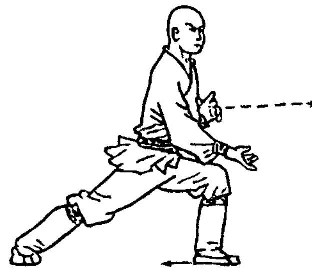


Рис. 106

XXXXVIII. Выполнить прем «пестрый тигр обхватывает голову», выполнить прием «сесть на гору и подпереть кулаком»

1. Повернуть туловище влево. Левый кулак отвести на пояс, а правым предплечьем одновременно совершить защитное действие влево, зафиксировав правый кулак напротив левой стороны лица, «сердцем» внутрь и поверхностью вверх (рис. 103).

2. Не прерывая движения, опустить правый кулак вниз и вправо, где прижать его к поясу «сердцем» вверх. В это же время повернуть туловище вправо и выполнить защитное движение вправо левой рукой, остановив кулак напротив правой стороны лица «сердцем» внутрь и поверхностью вверх. Смотреть вперед (рис. 104).

3. Продолжая движение, опустить левый кулак и «опрокинуть» его над левым коленом, развернув руку внутрь вокруг ее оси и остановив кулак «сердцем» влево. Правый кулак поднять справа над головой в «подпирающее» положение «сердцем» вперед и «глазом» вниз. Смотреть вперед (рис. 105).

СЕРИЯ 3

XXXXIX. Принять стойку «пустая нога», нанести три «опустошающих» удара

1. Повернуться на 90° влево. Сделать полшага вперед левой ногой. Левое колено согнуть, правое — выпрямить и принять левостороннюю стойку «лука». Одновременно раскрыть правую ладонь и выставить ее вперед и вниз, «сердцем» вверх и кончиками пальцев вперед. Также раскрыть левую ладонь и подвести к правой локтевой впадине «сердцем» назад и кончиками пальцев вправо. Смотреть вперед (рис. 106).

2. Левую ногу сдвинуть на полшага назад и поставить ее на носок, перенести центр тяжести на правую ногу, которую следует согнуть в колене. Принять левостороннюю стойку «пустая нога». В это же время сжать правый кулак и вернуть его на пояс. Провести левую ладонь над правым предплечьем и толкнуть вперед ее внешним ребром, разворачивая ладонь «сердцем» вниз. Смотреть вперед (рис. 107).

3. Надавливая вниз, подвести левую ладонь поближе к телу. Одновременно, скользя правым кулаком сверху по левой ладони, нанести им прямой удар вперед, зафиксировав кулак «глазом» вверх (рис. 108).

4. Правый кулак подвести к поясу и приподнять левую ладонь, после чего провести правый кулак под левой ладонью, нанося им прямой удар вперед и разворачивая его «глазом» вверх. Левую ладонь расположить у правой локтевой впадины, «сердцем» назад (рис. 109).

5. Правый кулак подвести к поясу, левую ладонь опустить с надавливающим движением. В это же время провести правым кулаком сверху по левой ладони и нанести им прямой удар вперед, зафиксировав кулак «глазом» вверх (рис. 110).

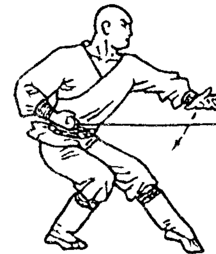


Рис. 107

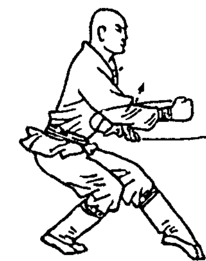


Рис 108

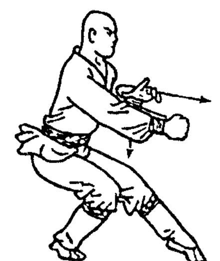


Рис. 109

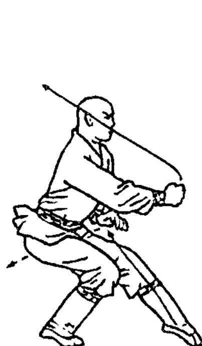


Рис. 110

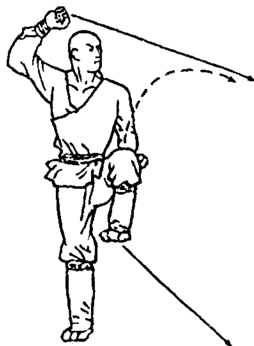


Рис. 111

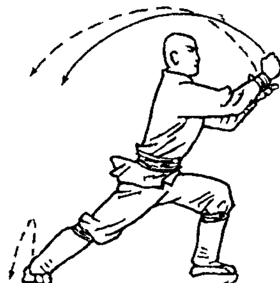


Рис. 112

L. Принять стойку на одной ноге «верхом на тигре»

Перенести тяжесть тела на выпрямленную правую ногу, левую ногу согнуть в колене и поднять перед собой, оттягивая носок стопы к себе. принять стойку на правой ноге. В это же время перевести правый кулак в «подпирающее» положение справа над головой, а левую ладонь отвести вниз, влево и назад, где собрать ее в «крючок», направленный острием вверх. Смотреть влево (рис. 111).

LI. Нанести три встречных удара

1. Левую ногу поставить на землю слева. Левое колено согнуть, правое оставить прямым и принять левостороннюю стойку «лука». Одновременно раскрыть левую ладонь, поднять ее вправо и вверх, затем по дуге вывести вперед, разворачивая при этом предплечье наружу вокруг его оси таким образом, чтобы направить «сердце» ладони вверх по диагонали. «Ободом» правого кулака нанести «расплющивающий» удар вперед на уровне носа, разворачивая кулак «сердцем» влево и «глазом» вверх, а также хлопая «сердцем» левой ладони по правому запястью. Смотреть вперед (рис. 112).

2. Повернуться вправо на 180°. Правую стопу приподнять и снова поставить на то же место. Правое колено согнуть, левое — выпрямить и принять правостороннюю стойку «лука». Раскрыть правую ладонь и вместе с поворотом перевести ее по дуге вправо, вперед и вниз, внешним ребром вперед. Одновременно левую ладонь сжать в кулак и нанести его «ободом» «расплющивающий» удар вперед на уровне носа, располагая кулак «сердцем» вправо и «глазом» вверх, а также хлопая «сердцем» правой ладони по левому запястью. Смотреть на левый кулак (рис. 113).

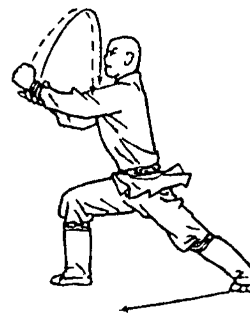


Рис. 113



Рис. 114



Рис. 115

3. Повернуться на 90° влево. Левую ногу переставить на шаг вперед и согнуть в колене. Правую ногу переставить на шаг вперед и согнуть в колене. Правую ногу выпрямить в колене и принять левостороннюю стойку «лука». Раскрыть левую ладонь и перевести ее влево, вперед и вниз, располагая «сердцем» вверх по диагонали на уровне подбородка. В это же время правую кисть сжать в кулак и нанести его «ободом» «расплющивающий» удар вперед, зафиксировав кулак на уровне носа «сердцем» вверх и «глазом» влево, а также хлопая «сердцем» левой ладони по правому запястью. Смотреть на правый кулак (рис. 114).

LII. Поменять расположение ног, развернуться вправо по диагонали

1. Левую стопу подвести к внутренней поверхности правой стопы топнуть первой, после чего сделать шаг вперед правой стопой. Повернуться на 90° влево, согнуть колени и принять стойку «лошади». Одновременно скрестить перед грудью предплечья, расположив снаружи правую руку. Кулаки развернуть «сердцами» внутрь по диагонали. Смотреть вправо и вперед (рис. 115).

2. Повернуться на правой пятке и левой подошве на 90° вправо. Правое колено согнуть, левое — выпрямить и принять правостороннюю стойку «лука». Вместе с разворотом нанести правой рукой удар вправо по горизонтали, разворачивая правый кулак «сердцем» вниз и располагая его чуть ниже правого плеча. Одновременно нанести удар вперед по горизонтали левым кулаком, разворачивая его «сердцем» вниз и располагая чуть выше левого плеча. Локти оставить согнутыми, придавая рукам дугообразную форму. Смотреть вправо и вперед (рис. 116).

LIII. «Расколоть» ногой, повернуться влево по диагонали

1. Повернуться влево на 90°. Левый кулак отвести на пояс «сердцем» вверх. Одновременно выполнить защитное движение влево правым предплечьем, располагая правый кулак левее лица, «сердцем» внутрь. Смотреть вперед (рис. 117).

2. Шагнуть вперед правой ногой, а левой ногой нанести прямой удар вправо, вперед и вверх, выпрямляя ее в колене и оттягивая стопу носком к себе. В это же время поднять левый кулак к правому плечу и сразу опустить влево и вниз вдоль наружной поверхности левого бедра, нанося при этом «раскалывающий» удар «ободом» кулака. Правый кулак опустить на пояс «сердцем» вверх. Смотреть вперед (рис. 118).

3. Поставить на землю перед собой левую ногу, повернуться на 90° вправо, согнуть колени и принять стойку «лошади». Одновременно скрестить предплечья перед грудью в виде иероглифа «десять» (+), причем снаружи расположить левое предплечье, а «сердца» кулаков развернуть внутрь по диагонали. Смотреть вправо и вперед (рис. 119).

4. Повернуться на 90° влево на левой пятке и правой подошве. Левое колено согнуть, правое выпрямить и принять левостороннюю стойку



Рис. 116

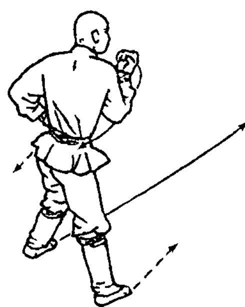


Рис. 117

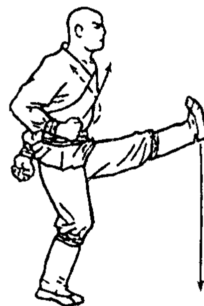


Рис. 118

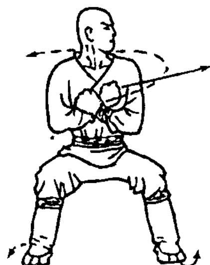


Рис. 119

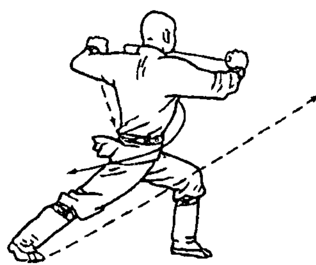


Рис. 120

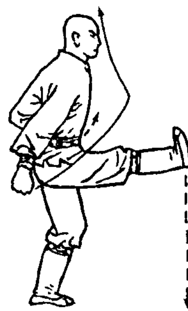


Рис. 121

«лука». Одновременно с разворотом развести в стороны согнутые в локтях руки, располагая левый кулак чуть ниже, а правый — чуть выше линии плеч, нанося при этом горизонтальные боковые удары «ободами» кулаков и направляя «сердца» кулаков вниз. Смотреть влево и вперед (рис. 120).

LIV. «Расколоть» ногой, толкнуть левым локтем

1. Нанести правой ногой прямой удар влево, вперед и вверх, выпрямляя ее в колене и оттягивая стопу носком к себе. В это же время поднять правый кулак к левому плечу и сразу опустить вправо и вниз вдоль внешней поверхности правого бедра, нанося при этом «раскалывающий» удар «ободом» кулака. Левый кулак опустить на пояс. Смотреть вперед (рис. 121).

2. Правую ногу поставить на землю перед собой и согнуть в колене. Левую ногу выпрямить в колене и принять правостороннюю стойку «лука». Одновременно левый кулак поднять к середине груди «глазом» вверх и толкнуть вправо левым локтем, разворачивая последний «острием» вперед. Правый кулак перевести вправо, назад, вверх и вперед в «подпирающее» положение справа над головой, «глазом» вниз. Развернуть туловище вправо. Смотреть вперед (рис. 122).

LV. Переместить одну руку и ударить другой

Приподнять правую стопу и снова поставить на прежнее место. Правое колено согнуть, левое выпрямить и принять правостороннюю стойку «лука». Правую руку развернуть наружу вокруг ее оси и опустить перед грудью. Одновременно раскрыть левую ладонь, переводя ее вверх, вперед и вниз, где снова сжать кулак, остановив его под правой подмышкой «сердцем» вниз. Правый кулак провести над левым кулаком,

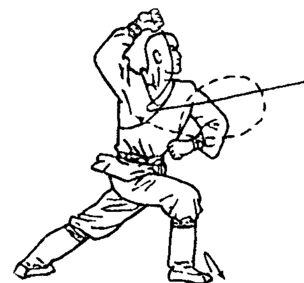


Рис. 122

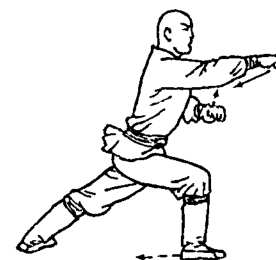
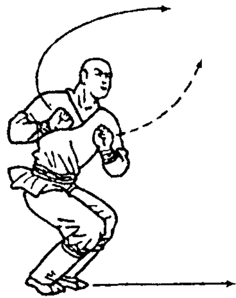
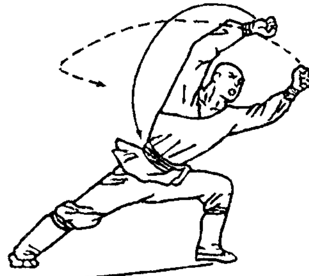


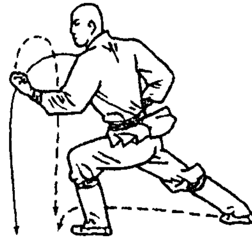
Рис. 123



Рис. 124


Рис 125


Рис 126


Рис 127

нанося прямой удар вперед и разворачивая «сердце» кулака вниз. Смотреть вперед (рис. 123).

LVI. «Связать» тело, выполнить прием «просящие руки»

Сместить назад центр тяжести, согнуть левое колено. Правую ногу подтянуть назад на полшага и поставить на носок, сохраняя чуть согнутым колено. Принять правостороннюю стойку «пустая нога». Раскрыть правую ладонь и, слегка сгибая локоть, так развернуть предплечье вокруг его оси, чтобы ладонь оказалась на уровне горла, с направленным вверх «сердцем» и смотрящими вперед кончиками пальцев. Одновременно левое предплечье тоже развернуть наружу вокруг его оси, раскрыть ладонь «сердцем» вверх и кончиками пальцев вперед и подвести ее к внутренней поверхности правого локтя. Смотреть вперед (рис. 124).

LVII. Выполнить прием «свирепый тигр выходит из логова»

1. Правую стопу подтянуть к внутренней поверхности левой стопы и топнуть первой. В это же время оба предплечья развернуть внутрь вокруг их осей «сердцами» ладоней вправо, а затем отвести кисти назад к груди, совершая при этом захватывающее движение и сжимая кулаки. Кулаки расположить «сердцами» наружу и «глазами» друг к другу. Смотреть вперед (рис. 125).

2. Не останавливаясь, шагнуть вперед левой ногой и согнуть ее в колене. Правую ногу выпрямить в колене и принять левостороннюю стойку «лука». Одновременно переместить кулаки вдоль ушей и нанести

двойной «клещевидный» удар вперед и вверх, разворачивая кулаки «глазами» друг к другу, оставляя чуть согнутыми локти и наклоняя туловище влево по диагонали. Левый кулак расположить впереди и ниже правого кулака. Расстояние между кулаками должно быть равным ширине плеч. Смотреть на кулаки (рис. 126).

LVIII. Повернуться, нанести «выбивающий сердце» удар

Повернуться на 180° вправо. Левой ногой сделать шаг вперед и согнуть ее в колене. Правую ногу выпрямить в колене и принять левостороннюю стойку «лука». Правый кулак отвести на пояс «сердцем» вверх. Одновременно раскрыть левую ладонь и вместе с разворотом перевести ее вверх и вперед, а затем, разворачивая предплечье наружу вокруг его оси и сгибая локоть, опустить вниз и снова сжать ладонь в кулак, выполняя «выбивающее» движение. Кулак расположить «глазом» влево и «сердцем» вверх по диагонали (рис. 127).

LIX. «Связать» тело, нанести «трамбующий землю» удар

Сделать правой ногой «накрывающий» шаг перед левой стопой и повернуться влево на 90°. Согнуть оба колена, поставить на носок левую стопу у внутренней поверхности правой стопы и принять левостороннюю Т-образную стойку. В это же время поднять правый кулак к правому плечу и сразу опустить его вдоль внешней поверхности правого бедра, нанося при этом «ободом» кулака «расплющивающий» удар и касаясь «ободом» земли, а также разворачивая кулак «сердцем» влево. Левый же кулак отвести на пояс. Смотреть на правый кулак (рис. 128).

LX. Выполнить прием «чертенок брыкается»

Поднять левую ногу. Раскрыть левую ладонь и опустить ее вдоль внутренней поверхности левого бедра к левой пятке, кончиками пальцев вниз и «сердцем» к пятке. «Брыкнуть» левой стопой влево и быстро вернуть ее в исходное положение. Одновременно правый кулак отвести на пояс «сердцем» вверх. Смотреть влево (рис. 129).

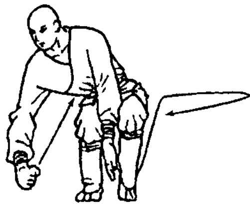


Рис 128

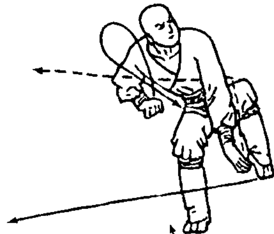


Рис 129

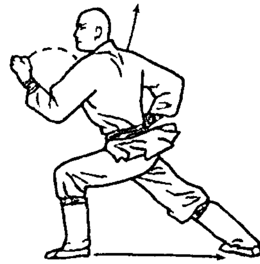


Рис 130

LXI. Шагнуть вперед, нанести «подпирающий сердце» удар

Повернуться на 90°. Левую ногу поставить на землю перед собой и согнуть в колене. Правую ногу выпрямить в колене и принять левостороннюю стойку «лука». «Спиной» правого кулака совершить «раскалывающее» движение вперед и вверх, а затем отвести кулак на пояс. Одновременно левую кисть сжать в кулак, поднять к поясу и нанести поверхностью кулака «подпирающий сердце» удар вперед и вверх на уровне груди, разворачивая при этом кулак «сердцем» вверх по диагонали и «глазом» влево. Смотреть влево и вперед (рис. 130).

LXII. «Связать» тело, выполнить прием«тигр обхватывает голову»

Левую стопу подвести к внутренней поверхности правой стопы и поставить первую на носок. Правое колено согнуть и принять левостороннюю Т-образную стойку. Левый кулак опустить вниз, расположив его в 5-6 см от пупка «сердцем» вниз и «глазом» внутрь. Правый кулак перевести в «подпирающее» положение справа над головой. Смотреть влево и вперед (рис. 131).



Рис 131

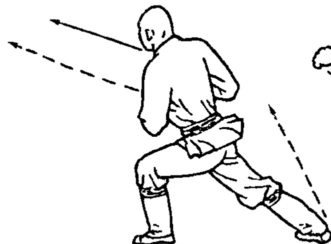


Рис 132

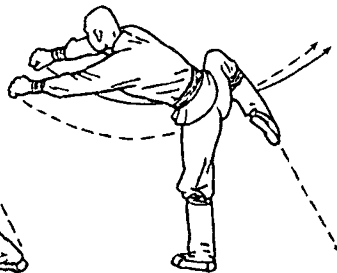


Рис 133

LXIII. Выполнить прием «старый тигр»

1. Сделать шаг влево левой ногой и согнуть ее в колене. Правую ногу выпрямить в колене и принять левостороннюю стойку «лука». Одновременно раскрыть правую ладонь «сердцем» внутрь и кончиками пальцев влево, провести ее над затылком назад и вниз, огибая голову и совершая захватывающее движение, после чего расположить правую кисть перед грудью, снова сжимая ее в кулак. Затем раскрыть левую ладонь «сердцем» внутрь и кончиками пальцев вправо и повторить движение правой руки, только в другую сторону. Смотреть вперед (рис. 132).

2. Не прерывая движение, перенести центр тяжести на левую ногу и наклониться вперед. Левую ногу выпрямить, а правую согнуть в колене и поднять вверх, оттягивая носок вправо и вниз. Принять стойку на левой ноге. Одновременно выбросить кулаки влево и вперед, располагая левый кулак левее и ниже правого и выдерживая между ними расстояние, равное ширине плеч, а также разворачивая их «сердцами» вниз. Правый кулак должен находиться на уровне груди. Смотреть на кулаки (рис. 133).

LXIV. Выполнить прием «голодный тигр бросается на добычу»

1. Повернуться на 180° вправо. Правую ногу поставить на землю перед собой на носок и слегка согнуть в колене Согнув в колене левую ногу, принять правостороннюю стойку «пустая нога». Одновременно раскрыть ладони, провести их перед грудью и, сблизив друг с другом, поднять вверх перед собой «сердцами» вверх (рис. 134).

2. Сделать полшага вперед правой ногой и согнуть ее в колене. Левую ногу выпрямить в колене и принять правостороннюю стойку «лука». В это же время согнуть локти, развернуть оба предплечья внутрь вокруг их осей и, опять сжав кисти в кулаки, нанести ими прямой удар вперед на уровне груди, разворачивая кулаки «сердцами» вниз. Смотреть вперед (рис. 135).

LXV. «Связать» тело, развести руки в стороны и поставить вместе ноги

Левую ногу приставить к правой и согнуть колени. Одновременно согнуть локти и развести руки в стороны по касательным к наружным поверхностям бедер, нанося при этом «раскалывающие» удары предплечьями. Кулаки развернуть «сердцами» внутрь (рис. 136).

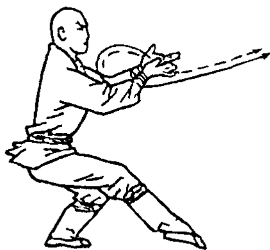


Рис 134

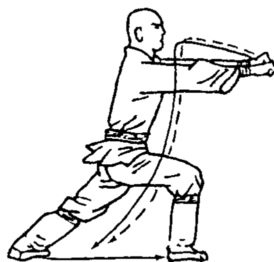


Рис 135

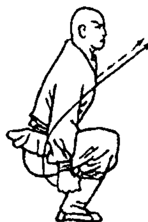


Рис 136

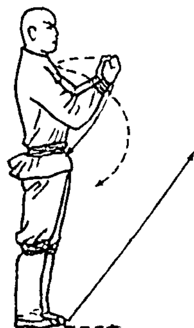


Рис 137

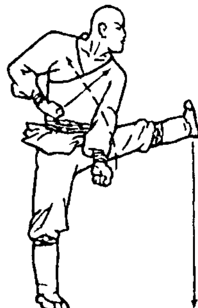


Рис 138

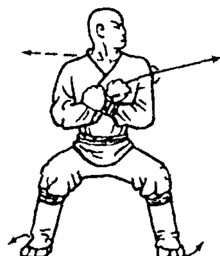


Рис 139

LXVI. Выпрямиться, выполнить прием «два ветра, продувающих уши»

Выпрямить колени и встать прямо, продолжая перемещать руки через стороны назад и вверх, согнуть локти и нанести двойной удар перед собой на уровне носа «ободами» кулаков, разворачивая последние «сердцами» вверх по диагонали. Смотреть на кулаки (рис. 137).

LXVII. «Расколоть» внутри и повернуться влево по диагонали

1. Сделать шаг вперед правой ногой и ударить вправо, вперед и вверх левой ногой, выпрямляя ее в колене и оттягивая носок на себя. В это же время левый кулак поднять к правому плечу и сразу опустить его вдоль внутренней поверхности левого бедра, нанося «раскалывающий» удар «ободом» кулака. Правый кулак отвести на пояс. Смотреть вперед (рис. 138).

2. Левую ногу поставить на землю перед собой и повернуться вправо на 90°. Согнуть колени и принять стойку «лошади». Одновременно скрестить предплечья перед грудью, располагая снаружи левую руку и

разворачивая кулаки «сердцами» внутрь по диагонали. Смотреть влево и вперед (рис.139).

3. Развернуться на левой пятке и правой подошве на 90°. Согнуть левое колено, правое выпрямить и принять левостороннюю стойку «лука». Одновременно с поворотом развести в стороны согнутые в локтях руки, располагая левый кулак чуть ниже, а правый — чуть выше линии плеч, и нанося горизонтальные боковые удары «ободами» кулаков, разворачивая последние «сердцами» вниз. Смотреть влево и вперед (рис. 140).

LXVIII. Принять стойку на одной ноге,«ударить тигра»

Повернуться вправо на 90°, опереться на выпрямленную в колене правую ногу. Левую ногу согнуть в колене и поднять вверх, оттягивая стопу носком к себе. Принять стойку на правой ноге. Одновременно описать левым кулаком дугу вверх, влево и вниз, переводя его в «опрокинутое» положение «сердцем» вниз над левым коленом. Правый кулак поднять вправо и вверх в «подпирающее» положение справа над головой. Смотреть влево (рис. 141).

LXIX. Поставить ноги вместе, нанести три удара

1. Повернуться на 90° влево и поставить на землю впереди левую ногу. Левое колено согнуть, правое выпрямить и принять левостороннюю стойку «лука». В это же время раскрыть левую ладонь и поднять ее вправо и вверх в «подпирающее» положение левее и выше лба, «сердцем» вперед и кончиками пальцев вправо. Правый кулак отвести на пояс «сердцем вверх». Смотреть вперед (рис. 142).

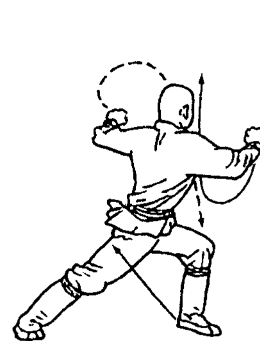


Рис 140



Рис 141

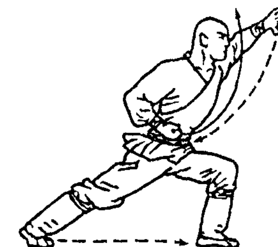


Рис 142

2. Правую ногу приставить к левой и согнуть колени. Одновременно раскрыть правую ладонь и поднять ее влево и вверх в «подпирающее» положение правее и выше лба. Сжать левый кулак и отвести его на пояс. Смотреть вперед (рис. 143).

3. Нанести прямой удар вперед на уровне носа левым кулаком, разворачивая последний «сердцем» вниз. Сжать правый кулак и отвести его на пояс «сердцем» вверх. Смотреть вперед (рис. 144).

4. Нанести прямой удар вперед на уровне носа правым кулаком, разворачивая последний «сердцем» вниз. Левый кулак отвести на пояс «сердцем» вверх. Смотреть вперед (рис. 145).

5. Нанести прямой удар вперед на уровне носа левым кулаком, разворачивая последний «сердцем» вниз. Правый кулак отвести на пояс «сердцем» вверх. Смотреть вперед (рис. 146).

LXX. Отступить назад на один шаг, выполнить прием «облако, несущее семь звезд»

1. Раскрыть левую ладонь «сердцем» вниз, поднять ее вправо и вверх. Проводя ладонь на макушку, развернуть предплечье внутрь вокруг его оси, после чего описать ладонью дугу назад, влево, вперед, вправо и

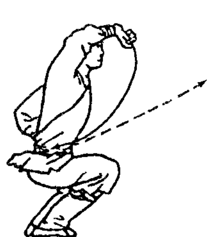
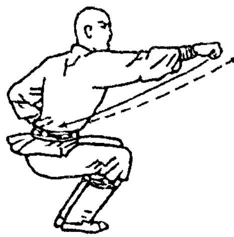
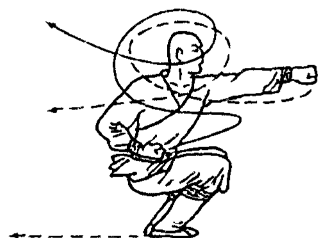
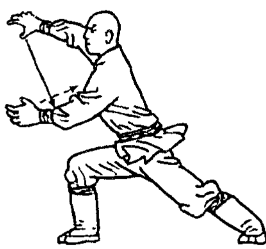
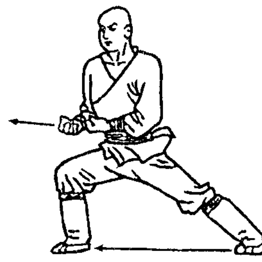

Рис. 143


Рис. 144


Рис. 145


Рис. 146


Рис. 147


Рис. 148

вниз, остановив ее перед собой на уровне живота кончиками пальцев вперед и «сердцем» диагонально вверх. Раскрыть правую ладонь «сердцем» вверх, выпрямить руку влево и вперед перед собой на уровне груди, после чего переместить ее вправо, назад, провести над макушкой и выставить влево, вперед и вправо на уровне головы, «сердцем» ладони вниз. Завершая движения руками, отступить на шаг назад правой ногой, развернуть левую стопу пяткой наружу и повернуться на 180° вправо. Правое колено согнуть, левое — выпрямить, и принять правостороннюю стойку «лука» (рис. 147).

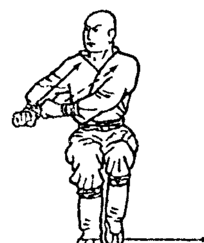
2. Не прерывая движения, сжать правую кисть в кулак и, разворачивая руку наружу вокруг ее оси, опустить его вниз с «расплющивающим» ударом, причем предплечье расположить горизонтально, а кулак развернуть «сердцем» вверх. В это же время левую кисть сжать в кулак и, развернув его «сердцем» вверх, прижать поверхностью к внутренней поверхности правого предплечья (рис. 148).

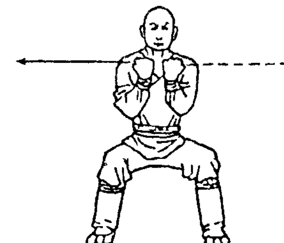
3. Развернуть оба предплечья внутрь вокруг их осей, «сердцами» кулаков вниз, после чего толкнуть вправо по горизонтали внешней поверхностью правого предплечья, а левым кулаком подпереть изнутри правое запястье. В это же время приставить левую ногу к правой, поставив первую на носок. Согнуть правое колено и принять левостороннюю Т-образную стойку. Смотреть вправо и вперед (рис 149).

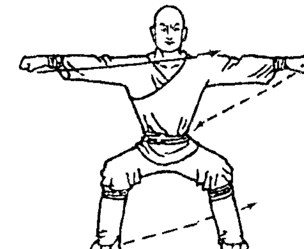
LXXI. Выполнить прием «сесть на гору и хлестнуть плетью»

1. Отставить на шаг влево левую ногу, согнуть колени и принять стойку «лошади». Одновременно развернуть обе руки наружу вокруг их осей так, чтоб направить локти вниз, «сердца» кулаков — внутрь, «обода» кулаков — друг к другу. Кулаки расположить перед грудью. Смотреть вперед (рис. 150).

2. Продолжая движение, развернуть руки внутрь вокруг их осей и развести их в разные стороны, нанося удары «ободами» кулаков, причем


Рис. 149


Рис. 150


Рис. 151

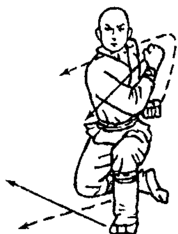


Рис. 152

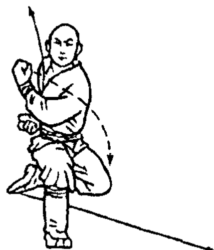


Рис 153



Рис 154

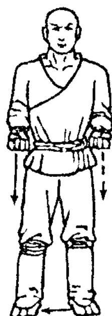


Рис 155

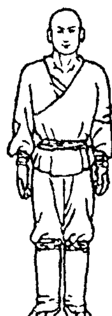


Рис 156

«сердца» кулаков направить вниз, а «глаза» — вперед. Кулаки расположить на уровне плеч. Смотреть вперед (рис. 151).

LXXII. Выполнить прием «пестрый тигр обхватывает голову», выполнить прием «сесть на гору и подпереть кулаком»

1. Сместить центр тяжести на левую ногу, а правую ногу поднять, прижав стопу сзади к левой голени. Одновременно развернуть правое предплечье наружу вокруг его оси, согнуть локоть и выполнить предплечьем защитное движение влево. Левый кулак прижать к поясу. Смотреть вперед (рис. 152).

2. Не останавливаясь, поставить на землю справа правую ногу и, сгибая ее в колене, перенести на нее центр тяжести. Левую ногу поднять и прижать стопу сзади к правой голени. Одновременно развернуть левое предплечье наружу вокруг его оси, согнуть локоть и выполнить предплечьем защитное движение вправо. Правый кулак отвести вниз и вправо на пояс. Смотреть вперед (рис. 153).

3. Продолжая движение, поставить на землю слева левую ногу, согнуть колени и принять стойку «лошади». В это же время, разворачивая левое предплечье внутрь вокруг его оси, перевести левый кулак в «опрокинутое» положение справа над головой, «сердцем» вперед и «глазом» вниз. Движения руками сопровождать криком «вэй». Смотреть вперед (рис. 154).

Конечное положение

1. Левой ногой сделать полшага вправо, расположить стопы в виде иероглифа «восемь» (八) и выпрямить колени. Кулаки прижать к поясу «сердцами» вверх. Смотреть прямо перед собой (рис. 155).

2. Поставить ноги вместе. Раскрыть ладони и опустить руки вдоль тела (рис. 156).

В заключение приведем главы из «легендарной истории монастыря Шаолинь», касающиеся поступления и выхода из монастыря, а также повседневной жизни и боевой практики.

Приемные и выпускные испытания.

Как утверждают легенды, попасть в Шаолинь было очень непросто, а выйти оттуда еще труднее. Для поступления в монастырь и для ухода оттуда одного желания оказывалось недостаточно. Двери его открывались только перед теми, кто мог выдержать весьма суровые испытания своих физических и морально-психологических качеств.

Строгие правила отбора наиболее достойных кандидатов в монахи впервые установил Мэн Чжан. Он справедливо считал, что приумножит славу и мощь Шаолиня далеко не каждый. Для этого подходили только такие люди, которые умели находить выход из самой отчаянной ситуации, отличались хладнокровием, отвагой и исключительным терпением. Большое значение он придавал также их умственным способностям и моральным качествам. Выявлять лиц, отвечавших подобным требованиям, позволял оригинальный «вступительный экзамен».

Если на поступление в монастырь претендовал мирянин, то ему следовало представить рекомендации от трех уважаемых особ, удостоверявших его благочестие и незапятнанность репутации. В том случае когда претендентом являлся монах, рекомендательных писем не требовалось. Достаточно было предъявить письменное разрешение своего патриарха на переход в Шаолинь и пожертвовать какую-нибудь ценную вещь в монастырскую сокровищницу. Чем влиятельнее были люди, давшие рекомендации, и чем дороже подарки, тем благосклоннее относились к новичку. Но ведь ошибаться могут и святые. Поэтому от прохождения через систему придуманных Мэном тестов не освобождался никто.

Поступающий получал записку с повелением в указанный день прибыть до восхода солнца к первым воротам Шаолиня. Эти ворота находились у подножия горы Сун, в самом начале пробитой в скалах тропинки, ведущей к монастырю, находившемуся, как известно, выше, возле самой вершины. Здесь надо было ждать до тех пор, пока не впустят. Время ожидания колебалось от одного дня до недели. Самые нетерпеливые не выдерживали долгого ожидания и уходили. Остальных наконец впускали. Обычно это происходило около полудня. Вскоре им тут же, возле ворот, подавали довольно странный обед. Он состоял из очень черствой лепешки и горячего супа. Суп был налит в котел, но плошки, которые вручали испытуемым, были с отбитым дном. Стоило только кому-нибудь спросить, как же из нее есть, и его тотчас отправляли домой. Подобные вопросы свидетельствовали о недостатке

сообразительности. А решение было простым: использовать лепешку вместо дна и съесть ее потом, когда она размякнет от супа.

После трапезы наступал черед следующего испытания. Оно заключалось в том, что надо было самостоятельно добраться до входа в сам монастырь. Задача осложнялась тем, что сразу за нижними воротами тропинка разветвлялась на несколько совершенно одинаковых путей. Но к цели вела только одна из них. Какая именно? Вот это и надо было определить по каким-либо признакам или же угадать. Нередко бывало так, что только после многочасового блуждания в скалах кандидат убеждался в том, что выбрал неверный путь. Тогда ему приходилось возвращаться назад, чтобы начать все сначала. При этом он ежеминутно рисковал жизнью, ибо спускаться вниз было гораздо труднее, чем карабкаться вверх. Стоило лишь оступиться, и рухнешь в шестидесятиметровую пропасть! И все это приходилось делать с мыслью о том, что следующая тропинка тоже может вести в тупик! Сами монахи поднимались вверх кратчайшей дорогой, проходившей под водопадом. Но те, кто стремился вступить в их ряды, об этом даже не подозревали.

Добравшись в конце концов до монастыря, они оказывались в густых бамбуковых зарослях, вплотную подступавших к его стенам. Здесь следовало смотреть в оба глаза. Листья в этом зловещем саду ранили словно бритвы, а отдельные побеги бамбука специально были срезаны почти до самой земли и заострены. Стоило наступить на такую трубку и нога оказывалась проколотой насквозь. Кроме того, здесь повсюду таились ямы-ловушки, с острыми кольями на дне. Тот, кому удавалось избежать всех опасностей. оказывался перед красиво оформленным входом в Шаолинь. Но там он убеждался, что эта дверь не для него. Она считалась священной и открывалась только для особо важных гостей, а также перед теми немногими монахами, которые выдержали жестокие выпускные испытания.

Кроме нее, имелось еще два входа. Один находился в боковой стене, а другой - сзади. По традиции, боковой дверью в Шаолине пользовались те монахи, которые по решению общины должны были на какое-то время вернуться к мирским делам, если того требовали интересы монастыря. Все остальные входили и выходили через заднюю дверь. Перед ней поступающие снова ждали от одного дня до недели. Все это время об их пропитании никто не заботился. Им приходилось есть ягоды и коренья, ловить мелких животных и птиц или... питаться тем, что прихватил с собой из дому, если вовремя об этом побеспокоился.

Пока длилось ожидание, новичка —якобы случайно —несколько раз обливали со стены помоями и посыпали мусором. Любые проявления нетерпеливости или гнева подмечались специальными наблюдателями, находившимися в укрытии. Наиболее не выдержанным заявляли, что они могут возвращаться туда, откуда пришли. Иногда калитка приоткрывалась, но лишь для того, чтобы выпустить или впустить кого-нибудь, идущего по своим делам. Если поступающий бросался к

нему с вопросами или просьбами, его за такую дерзость немедленно отправляли восвояси.

Наконец, наступал момент, когда самых терпеливых приглашали войти. Но поначалу никто в монастыре не обращал на них никакого внимания. Только пара монахов пыталась разными способами заставить их пасть духом или вывести из себя. Если им это не удавалось, то кандидату поручали малоприятную работу: таскать воду (ведро, к несчастью, оказывалось дырявым, так что почти вся вода проливалась), мыть коридоры (только пол высыхал, как по нему проходила толпа монахов в грязных сандалиях, и все приходилось начинать сначала). Новичку давали подчас распоряжения, противоречащие одно другому, или же предлагали исполнять чьи-то прихоти, весьма похожие на насмешку. Его упрекали также в чем-то таком, о чем он не имел ни малейшего представления. Те, которые отказывались что-то сделать, злились или приходили в уныние, тоже могли возвращаться к себе домой.

Выдержавших и это испытание отправляли помогать на кухню. Там их выдержку и настойчивость поверяли тем, что заставляли совершенно тупым ножом резать куски очень жесткого и жилистого мяса. В конце-концов, им велели убить белого кролика и приготовить из него жаркое. Правильно поступал тот кандидат, который отказывался и говорил, что не может этого сделать ни при каких обстоятельствах. (Здесь следует пояснить, что белый кролик считается у китайцев священным животным. Согласно легенде, враги одного весьма почтенного князя убили его сына и приготовили из него блюдо, которым накормили отца. Когда князь узнал, что ел мясо собственного сына, ему стало дурно. Его тут же вырвало, а извергнутая им пища превратилась в белого кролика, убежавшего в лес.)

Того, кто выдерживал и это, проверяли на честность. Ему давали определенную сумму денег или несколько жемчужин и просили какое-то время держать их у себя. Потом ценности забирали, а ему говорили, что он утаил часть денег или одну жемчужину, или же говорили, что он якобы вернул больше, чем ему давали. И в том, и в другом случае оценка зависела от соответствующего ответа. Потом испытывали выносливость. Например, требовали, чтобы кандидат простоял два часа в стойке «лошади». Если он не выдерживал этой пытки, то считали, что ему не хватает желания или усердия.

Последний вступительный экзамен заключался в собеседовании с патриархом, в разговоре с которым нельзя было показаться ни слишком доверчивым, ни чересчур хитрым. В конце беседы патриарх предлагал своему гостю чашку чая. Если тот начинал пить, его немедленно отсылали из-за незнания этикета и отсутствия должной вежливости. Следовало поставить свою чашку перед алтарем предков, склониться перед ним в низком поклоне, а затем, обернувшись, отвесить поклон еще

и патриарху. Если последний выпивал после этого свой чай, это означало, что кандидат наконец окончательно принят.

Во время церемонии посвящения в монахи новичок давал клятву душой и телом служить монастырю и оставаться верным ему до самой смерти. В знак полного разрыва с прежней своей жизнью он получал новое имя. Он узнавал также о том, что отныне ему нельзя покидать Шаолинь даже на время, кроме тех случаев, когда это связано с выполнением определенных заданий.

Если же находился такой, кто хотел нарушить клятву и поискать свое счастье за пределами монастыря, то его не удерживали. Но для таких был лишь один выход из Шаолиня — подземный коридор, полный всевозможных опасностей. Выдержать этот «выпускной экзамен» было во много раз труднее, чем вступительный. Монахи считали, что сделать это мог только настоящий мастер рукопашного боя, усердно овладевавший искусством не менее 15 лет. Достоверные источники сообщают, что желающий подвергнуться испытаниям не получал никаких предварительных инструкций насчет того, что его ожидает. Об этом ему даже не намекали.

Первая часть этого тяжелейшего испытания заключалась в устном экзамене, который вели патриарх и два его помощника, один из которых являлся учителем борьбы, а другой — наставником по вопросам веры. Им надо было подробно рассказать об истории кулачного боя, о сущности буддизма Махаяны, изложить учение Бодхидхармы, поведать свои знания о целебных свойствах растений, изложить принципы поведения в необычных ситуациях. Вторая часть состояла из нескольких схваток: безоружного против четырех противников (тоже невооруженных); затем - с палкой в руках против 8 человек, в руках у которых имелись соответственно: меч, сабля, копье, цепь, алебарда, плеть, мотыга и тройная палка; третья схватка-снова с голыми руками против четырех монахов, двое из которых имели палки, а еще двое — мечи. Четвертая(и последняя)схватка была самой опасной: в ней сходились двое желающих уйти из Шаолиня. К последующим испытаниям допускался только один — победитель. Поэтому участники этого поединка не знали жалости друг к другу. Разрешались любые удары, любые приемы. Проигрывал тот, кто падал замертво или отказывался от поединка. Но если противники были равны и схватка длилась слишком долго, то судьи сами прерывали поединок и допускали к третьему испытанию обоих противников. За всю историю Шаолиня такое случалось трижды.

Перед этим последним туром монах получал неделю времени на то, чтобы залечить раны от схваток и подумать, стоит ли ему продолжать. Если он по-прежнему настаивал на своем, то ему предлагали спуститься в подвалы монастыря. Закрыв за ним дверь, ее тут же опечатывали в знак того, что пути назад нет. Идти можно было только вперед, но любой шаг мог оказаться здесь роковым.

Собственно говоря, это подземелье состояло из двух подвалов. В первом из них был устроен коридор наподобие лабиринта, с большим числом поворотов и тупиков. Там царила кромешная тьма, было холодно и очень сыро. Стены сочились влагой, босые ноги скользили по глинобитному полу. Повсюду в темноте сновали крысы и ящерицы, то и дело задевая испытуемого. А он с чрезвычайной осторожностью крался на цыпочках вперед, интуитивно угадывая верное направление. Поначалу все шло хорошо, но вдруг нога вместо пола нащупывала пустоту. Это западня! Если бы он сделал обычный шаг, то упал бы в глубокий колодец. Но благодаря шестому чувству, развитому в бесчисленных ночных тренировках, мастер предугадывал опасность и сохранял равновесие. Приходилось обходить провал сбоку, по такой узкой кромке, что по ней ступаешь скорее на пальцах, чем всей ступней. Одно неправильное движение и свалишься вниз. А где-то на середине обхода идущего поджидал острый как бритва клинок, торчащий сбоку в стене. Надо пройти под ним, иначе он разрежет горло или искромсает лицо. Но нагибаться нельзя, так как тогда потеряешь равновесие и сорвешься. Тот, кто своевременно замечал эту опасность, проходил под лезвием на корточках, но с выпрямленной спиной.

Дальше испытуемого поджидала еще добрая дюжина столь же коварных и смертельно опасных препятствий. В одном месте сверху внезапно падал огромный камень и надо было успеть вовремя отскочить. В другой раз, если он задевал шнурок, натянутый поперек прохода и совершенно невидимый в темноте, то из стены выскакивало копье или валилось огромное бревно. Можно было запутаться в хитроумно расставленных сетях, попасть головой в петлю, ногой или рукой в ужасный капкан.

Наконец, в одном месте испытуемый замечал какой-то тусклый свет впереди. Несомненно, он указывал направление. Но куда? Во всяком случае мастер хорошо знал, что нельзя пристально всматриваться в этот отблеск. В условиях полной темноты даже слабый источник света завораживает, манит к себе, заставляет невольно двигаться быстрее. Поэтому он удваивал и утраивал бдительность. И не зря! Почти в самом конце узкого прохода его поджидала еще одна глубокая яма, на дне которой можно было различить несколько скелетов. Дальше пути не было. Сбитый с толку человек принимался тогда за поиски и находил в конце концов в стене какую-то узкую дыру и залезал туда. Чем глубже он протискивался в этот лаз, тем больше его охватывали сомнения, правильно ли это, ибо отверстие становилось все уже. Но собрав всю свою волю в кулак и прибегая к всевозможным ухищрениям, он в конце концов выбирался наружу и оказывался в нешироком, но длинном зале, освещенном парой свечей. (Этот туннель соединял первый подвал со вторым, хотя испытуемому об этом не было известно).

Там стояло 108 гениально сконструированных манекенов, автоматически срабатывающих тогда, когда кто-нибудь подходил к ним.

Одни из них молотили деревянными кулаками, другие рубили мечами или секирами, третьи выбрасывали перед собой копье или кинжал, пускали стрелу из натянутого лука, размахивали палицей или тяжелой боевой плетью и т.д. Легенда утверждает, что даже сам механик, создавший все это деревянное войско, не мог точно сказать, какие именно манекены в какой момент и в каком направлении начнут «нападать» на проходящего мимо человека. В зависимости от веса его тела и от того, на какие половицы он наступал, потайной механизм манекенов включался по-разному. Пройти через их строй означало подвергнуть беспощадной проверке свое умение мгновенно уклоняться от самых неожиданных атак. Ведь кукла била во всю силу своей пружины...

Тот, кому удавалось пройти сквозь этот коридор, попадал в ярко освещенную комнату. Когда глаза привыкали к блеску, нестерпимому после полумрака и темноты предыдущих помещений, мастер замечал иероглифы на стене, слагавшиеся в приказ: «выберите себе что-нибудь одно». Очевидно речь шла о виде оружия, которым была заполнена вся комната. Чего там только не было! Сабли, мечи и кинжалы, секиры, палицы и шестоперы, цепи, крючья и плети, алебарды и копья, луки со стрелами и метательные диски и многое, многое другое. Притом все это было самых разных размеров и форм. Чем дольше человек раздумывал, тем труднее становился выбор, тем больше появлялось сомнений. Наконец, он замечал, что одна вещь — небольшая лопата — явно отличается от прочих. В самом деле, инструмент среди воинских принадлежностей? Интуиция подсказывала, что надо взять именно его, хотя с мечом или топором он чувствовал бы себя увереннее. Тут ему вспоминались поучения наставников о том, что можно успешно обороняться с помощью предметов повседневного обихода, таких, например, как обыкновенный заступ или скамейка. Видимо, эта лопата является символом того, что в руках мастера любая вещь может стать грозным оружием.

Взяв лопату в руки, он распахивал следующую дверь и тотчас убеждался, что сделал правильный выбор. Помещение, в котором он теперь находился, кишело бесчисленным множеством насекомых — скорпионов, ядовитых пауков и сороконожек. Тысячи этих мерзких тварей немедленно бросались на него. Молниеносно оценив обстановку, испытуемый устремлялся к дальнему выходу, прокладывая себе дорогу круговыми движениями лопаты. Он давил насекомых лопатой, втаптывал в пол ногами, стряхивал руками с головы и с одежды. Главное — не останавливаться! Добравшись наконец до двери, он толкает ее всем телом, но дверь не поддается. Тогда он тянет ее на себя и видит за ней огромную кучу мусора, которую надо хотя бы наполовину убрать, чтобы пройти дальше. Не раздумывая ни секунды, он принимается за работу, продолжая одновременно отражать натиск скорпионов и пауков.

Но вот они остались далеко позади. Человек открывает маленькую дверцу в конце очередного коридора, входит и снова оказывается в абсолютной темноте. Его сильные и чуткие пальцы осторожно скользят по стенам, вдоль которых он медленно крадется на цыпочках. Вскоре он убеждается, что здесь нет никаких ловушек. Он находится в большом, совершенно пустом зале, из которого нет выхода. Он не может даже найти ту дверь, через которую вошел, настолько плотно она слилась со стеной. Что бы это могло значить?

Интуиция подсказывает ответ: наступило последнее испытание. Любой ценой надо выбраться из этого каменного мешка. Тогда мастер садился на пол посреди помещения и, закрыв глаза, сосредотачивался на восприятии окружающей тьмы. Наконец его обострившиеся чувства начинали ощущать легкое дуновение воздуха, что-то вроде сквозняка. В одной из стен, довольно высоко от пола, имелись два небольших отверстия, отстоящие одно от другого примерно на ширину плеч. Тщательно всматриваясь в том направлении, он замечал даже какой-то слабый отблеск в их глубине. Видимо, они каким-то образом открывают выход. Определив на глаз высоту, на какой находились эти отверстия, мастер убеждался, что дотянуться до них можно только в том случае, если удастся мобилизовать все свои внутренние ресурсы, все свое «ци». Потому что в обычном прыжке он так высоко не достанет. И вот, подготовившись, он с яростным криком прыгает на стену, цепляется за нее, карабкается, стремится прилипнуть к ее шероховатой поверхности. Скорее на одной воле, чем с помощью ловкости, почти чудом он ухитряется достичь цели и по самые плечи засовывает руки в дыры.

До его сознания доходит, что он обнял нечто вроде огромной металлической вазы. В то же мгновение тело пронзает нестерпимая боль, а ноздри ловят запах горящего мяса. Его предплечья прижимаются к раскаленному металлу и горят. Но из последних сил он продолжает держаться. Через две-три секунды, которые кажутся вечностью, стена, на которой он распластан, поворачивается вокруг собственной оси. Потрясенный монах видел, что он не только выбрался из подвала, но и очутился за пределами монастыря. Он находился возле парадного входа в Шаолинь. Он выдержал!

Тогда его взгляд обращался на обгоревшие руки и он видел на них герб Шаолиня — дракона и тигра, навсегда выжженных огнем. Отныне это становилось «дипломом», удостоверяющим его искусство, мужество, а также свободу.

Впрочем, нескольким монахам удалось убежать из Шаолиня без выпускных экзаменов. Наиболее прославился среди них некий Ху Вэй-цюань. Родом он был с юга страны, из-под Гуанчжоу. Ху провел в монастыре целых 15 лет, но все эти годы тосковал по родной деревне и своим близким. Наконец он решил попытать счастья в подземном лабиринте. Все шло успешно до тех пор, пока на его пути не оказались манекены. Тридцать один механизм Ху сумел благополучно миновать,

но 32-й остановил его внезапным и беспощадным ударом. Раненного неудачника вытащили наверх. Не оправившись еще полностью от ранения, он бежал. Протиснувшись ночью через трубу для стока нечистот, Ху доказал, что существует еще один выход из Шаолиня, хотя и не совсем обычный. Несмотря на то, что Ху Вэй-цюань не мог похвастать изображениями дракона и тигра на предплечьях, все же полученная им подготовка позволяла успешно сражаться с любым противником. Впоследствии он основал в Кантоне свою школу кулачного боя «хуацюань», наиболее известная форма (таолу) которой называется «рука, покрытая цветами». Однако в большинстве случаев беглецов настигали и безжалостно убивали.

Выжженные на руках изображения являлись отличительными знаками мастеров из Шаолиня. Кроме того, монахи использовали особую форму приветствия: кланяясь кому-либо, они сжимали пальцы левой руки в кулак и накрывали его ладонью правой руки. Благодаря этому, они легко узнавали своих в любом месте. Такая форм приветствия еще и сегодня используется членами некоторых тайных китайских обществ, например, членами знаменитой «триады».

В те далекие годы повсюду в Китае население относилось к шаолиньским монахам (и особенно к выпускникам) с глубочайшим уважением, замешенном на изрядном страхе перед их боевым искусством. Если же такой «дипломированный» мастер почему-либо возвращался назад в Шаолинь, то он входил туда через парадную дверь и был волен покинуть монастырь в любой момент.

Повседневная практика

Жизнь в Шаолине была весьма далека от приятного времяпрепровождения. Всем обитателям монастыря вменялось в обязанность неукоснительное соблюдение строгих правил. Следил за порядком и безжалостно карал нарушителей сам патриарх. Интересно отметить, что кроме монахов, в Шаолине имелось большое количество слуг. Их нанимали среди жителей окрестных селений. В монастыре они занимались уборкой помещений и территорий, работали на кухне, обслуживали столовую, шили одежду и обувь, чинили строения, ухаживали за огородом и т.д. Жили они вместе со своими семьями в поселке, находившемся в нижней части территории монастыря, сразу за опоясывавшей его внешней стеной укреплений.

Монахи относились к слугам без церемоний, тем же следовало выказывать глубочайшее почтение к бритоголовым братьям. В частности, встречаясь с ними по многу раз в день, они должны были при каждой встрече низко кланяться. Впрочем, слуги знали истинную цену любого из монахов. Нередко бывало и так, что они изрядно помогали тем из новичков, которые им чем-нибудь приглянулись. И хотя монахи

обращались со своими слугами не лучшим образом, те широко пользовались популярностью Шаолиня в народе, извлекая из этого — благодаря своему промежуточному и связующему положению — немалые материальные выгоды.

Слугам категорически запрещалось присутствовать на тренировках и даже смотреть на них издалека. Нарушение этого запрета влекло за собой наказание палками до смерти. Никому из них не разрешалось также посещать золотую пагоду, где хранились реликвии Бодхидхармы, если не считать нескольких старших по должности, распоряжавшихся остальными. Зато они могли покинуть монастырь в любое время и осуществляли его связь с внешним миром. В случае нападения их место было в строю монахов. Но так как они не владели искусством рукопашного боя, то им доверяли метательное оружие — пращи и луки. Наиболее старым из слуг поручалось в случае военных действий подбирать раненых и оказывать им первую помощь.

Монахи вставали в 5 часов утра и начинали свой день двухчасовой сидячей медитацией, напоминавшей им о 9-летнем сидении Бодхидхармы у стены. Независимо от времени года эта медитация имела место во дворе монастыря, под устроенным там большим навесом, лишенным стен. В это время тело должно было оставаться неподвижным, а духу полагалось бодрствовать. Несколько наставников с бамбуковыми палками в руках ходили между монахами, замершими с отрешенными лицами, и жестоко вразумляли тех, кого явно клонило в сон или беспокоили посторонние мысли (например,о холоде). Получив один за другим два болезненных удара (по одному на каждое плечо), монах кланялся и благодарил за заботу о его личности (эта жестокая практика впоследствии была заимствована некоторыми японскими монастырями, где она сохраняется по сей день). Утренние сеансы медитации особенно тяжелыми были для новичков, которым приходилось бороться одновременно со сном, онемением тела, затекавшего в неудобном положении без движения, и с болью от многочисленных болезненных ударов.

После медитации монахи приступали к занятиям знаменитой буддийской гимнастикой. Она заключалась в выполнении 12-ти очень простых упражнений, похожих на позы индийской йоги. Этих упражнений, созданных Бодхидхармой, сначала насчитывалось 18, но потом Юэ Фэй, сделавший их обязательными для своих воинов, сократил количество упражнений на одну треть. Считалось, что каждое из них укрепляет определенный внутренний орган, а все вместе они дают здоровье и силу всему организму.

После гимнастики монахи приступали к утреннему туалету (ю). В соответствии с воззрениями великого врачевателя Хуа То(25-220 гг.),ему в Шаолине придавали большое значение. Монастырь располагал двумя помещениями на этот случай: одно называлось «храм теплой комнаты», а второе — «храм света и холода». В первом монахи обрызгивали себя

горячей водой, а во втором массировали друг друга. В их распоряжении имелось большое количество мазей и отваров, приготовленных из растений и предназначенных для растираний. С их помощью легко было разогревать мышцы, онемевшие от холода и неподвижности во время медитации. Во время массажа новичков посвящали во все тонкости этого искусства, позволяющего побеждать холод и жар, боль и усталость тела. Заодно они узнавали о травах и других растениях, используемых для врачевания. Старшие объясняли им, например, как кашицей из луковиц нарцисса и травы, называемой «гусиные лапки», можно залечить открытую рану, а смесью конопляного масла с танином — ожоги. Еще их там учили приготовлять разнообразные яды.

Затем монахи приступали к изучению теории. Они собирались все вместе в так называемом «зале духа», где перед ними выступал сам патриарх или наиболее сведущие старшие братья. В своих лекциях они рассматривали различные жизненные ситуации и с позиций буддийского учения выявляли их подлинный смысл. Материалом для этого служили всевозможные анекдоты и легенды о знаменитых личностях китайской истории и фольклора, а также предания о жизни Будды и его учеников. Надо отметить, что хотя Шаолинь был буддийским монастырем, его монахи проявляли большой интерес к даосским теориям. Правда, речь шла лишь о способах достижения долголетия, разработанных приверженцами даосизма. Эти способы подразделялись на четыре группы. Во-первых,предписывалось дышать подобно тем или иным животным (т.е. рекомендовались специальные дыхательные упражнения); во-вторых, следовало ограничить количество потребляемой пищи и использовать далеко не все виды продуктов (т.е. имелась в виду соответствующая диета); в-третьих, подчеркивалась огромная ценность специальных снадобий как растительного, так и животного происхождения (восхвалялись микстуры, пилюли и бальзамы, повышающие жизнеспособность организма, например, жэньшень, мумие и т.д.); в-четвертых, даосы широко использовали массаж для усиления циркуляции в организме крови, лимфы и ци. Кроме того,они советовали подвергать обнаженное тело воздействию лучей солнца и луны.

После теоретического курса следовал общий для всех урок кулачного боя. Он проходил во внутреннем дворе либо рядом с ним, на просторной глинобитной площадке. Монахи выстраивались рядами, в определенном порядке, согласно семи рангам их старшинства. Спереди, лицом к ним становился главный наставник воинского искусства, а справа и слева от него располагались четыре помощника. Ученики и учителя склонялись в ритуальном поклоне (левая ладонь плотно прижималась к правому кулаку) и приступали к упражнениям. Цель урока состояла в изучении (новичками) и повторении (старшими) «5-ти стилей и 170-ти действий». Каждый из стилей представлял собой приемы

нападения и защиты, связанные в три «таолу». Все они строились на подражании характерным движениям одного из пяти зверей.

Так, движения в стиле дракона плавно переходили одно в другое, без каких-либо разделений и остановок. Они якобы имитировали движения этого мифического существа, «блуждающего в небе и способного защищаться и нападать в восьми направлениях». Акцент делался на укреплении духа. Приемы в стиле тигра напоминали движения огромной кошки, яростно бросающейся на свою жертву. Считалось, что они способствуют укреплению костей. Стиль леопарда развивал силу мышц. Хотя этот зверь меньше тигра, но гораздо быстрее и сильнее его. В стиле змеи взращивалось «ци». Движения здесь замедлялись, а затем неожиданно следовал резкий удар рукой, словно змея жалила противника. Стиль журавля благоприятствовал усилению сухожилий, развивал координацию движений и устойчивость. Шаолиньские наставники утверждали, что требуются три года ежедневной упорной практики, чтобы в совершенстве овладеть 15-ю начальными формами всех 5-ти стилей. Только после этого новичок получал веревку, которой он опоясывался. Она символизировала его переход на следующую ступень обучения, возведение в «монахи-воины».

Закончив урок, монахи ровно в полдень шли обедать в монастырскую столовую. Правила, регламентирующие питание, были установлены Цзюэ Юанем и больше никогда не менялись. Главное их требование заключалось в запрете алкоголя и мяса, и замене их чаем и злаками. Основными продуктами был рис, соя и кунжут, а также всевозможные коренья и травы, произрастающие в соседних горах. Интересно, что в ответ на запрещение мяса повара в Шаолине научились так готовить некоторые блюда из овощей, что по своему вкусу, запаху и внешнему виду их невозможно было отличить от мясных. После трапезы монахам полагался один час для отдыха и личных дел. Монахи постарше обычно прогуливались, спокойно беседуя, в той старой сосновой роще, что некогда дала имя монастырю. В летний зной они искали прохлады вблизи струй знаменитого водопада, освященного некогда самим «сыном Неба» — императором Сяо Вэнем. Однако вследствие его святости купаться в нем запрещалось. Напротив, новички в большинстве своем пользовались этим часом свободы для детального осмотра зданий монастыря. Перед ними были открыты все двери, кроме того помещения, где жил патриарх. Право входа к нему имели всего несколько человек, а остальные члены общины могли лишь мечтать о подобной привилегии.

Монастырю принадлежали неисчислимые богатства, собранные на протяжении веков. Созерцание их радовало душу монахов, наполняя ее гордостью за Шаолинь. Но больше сокровищницы новичков привлекал «большой зал оружия», представлявший, по сути дела, настоящий арсенал. Там хранилось большое количество всевозможного оружия, значительно больше, чем требовалось для вооружения всех обитателей монастыря, считая и слуг с домочадцами. Трудно было оторвать взор от бесчисленных мечей, сабель, копий, алебард, секир, палиц, трезубцев, боевых цепей, каких-то крючьев, дисков, шаров, панцирей, шлемов и щитов, луков со стрелами и разных других предметов, назначение которых не всегда было понятно.

После отдыха монахи вновь продолжали свои занятия кулачным боем. Но теперь они разделялись на 3 артели: новичков, «опоясанных веревкой» и знатоков. Новички доводили до совершенства основные стойки и приемы. В те времена полагали, что стойку «лошади» (мабу), например, надо осваивать не менее 3-х лет, равно как и правильный способ сжимания кулака или постановки стоп на землю. Вследствие этого новичок изучал весьма ограниченное число приемов (что касается «5-ти стилей и 170-ти действий», то они давали представление о разной манере ведения боя, но не помогали оттачивать технику). Учителя руководствовались старым принципом, согласно которому «сначала надо самому научиться прочно стоять на ногах, а потом помышлять о том, как свалить с ног противника». Поэтому в течение этих первых трех лет занятий не могло быть и речи о тренировке с партнером.

Кроме того, новичкам разъясняли пять главных заповедей искусства кулачного боя:

1. Практиковать постепенно. Имелось в виду плавное увеличение объема нагрузок, скорости и силы ударов и т.д. Слишком тяжелые и жесткие тренировки вредны для организма, не привыкшего к подобным усилиям. Шаолиньская поговорка гласит: «кулачный бой должен удлинять жизнь, а не укорачивать ее травмами».

2. Однажды начав практику, продолжать ее постоянно. Большинство неудач и разочарований в искусстве проистекает от перерывов в занятиях им и от недостатка усердия.

3. Необходима умеренность во всем, особенно в пище и в удовольствиях. Алкоголь, мясо, женщины запрещаются вообще.

4. В любых обстоятельствах, даже в самых отчаянных, следует сохранять спокойствие и безмятежность духа. В самом деле, обычные люди страшатся смерти. Но для буддийского монаха она ничто. Чего же ему бояться, отчего беспокоиться?

5. Всегда соблюдать правила этикета и общепринятые обычаи.

«Опоясанные веревкой» занимались группами по 4 человека под руководством шифу—помощников главного наставника — или более опытных братьев. Они учились применять в схватке различные приемы нападения и защиты. Что касается знатоков, то они осваивали наиболее сложные приемы под присмотром главного учителя военного искусства. Эти занятия отличались особой суровостью, даже жесткостью, потому что монахи нередко производили удары во всю силу, желая немедленно проверить эффективность вновь освоенной техники. Особое внимание уделялось при этом знакомству с расположением на теле жизненно важных точек и изучению способов наилучшего поражения каждой из них (тяньсюэ). Много сил и времени знатоки тратили и на то, чтобы

научиться делать вещи, совершенно недоступные профанам. Следуя старинным рецептам, сохраняемым в строжайшей тайне от непосвященных, они якобы учились задерживать дыхание на большой срок, прыгать на невероятное для человека расстояние в высоту или длину, делать определенную часть тела неуязвимой для оружия, убивать противника или лишать его сознания на расстоянии, не прикасаясь к нему даже пальцем. Монахи стремились также постичь все секреты так называемого «искусства железной руки», «когтей дракона» и «золотого колокола». (Однако нынешние китайские мастера считают, что в действительности все «секреты» такого рода — лишь забавные выдумки. Они правдивы не больше, чем рассказы рыболовов о пойманных ими огромных рыбах, которых никто никогда почему-то не видел, кроме них самих. На самом деле монахи учились взаимосвязанным вещам: наиболее эффективной технике боя и умению управлять своим «ци» в любой момент боевой ситуации).

Затем наступал момент, когда все артели занимающихся снова объединялись, чтобы показать друг другу, наставникам и самому патриарху то, чему они успели научиться за этот день и за все предыдущие. По сути дела, это была своеобразная форма ежедневной проверки успеваемости, позволявшая судить об успехах и затруднениях каждого ученика. Любой из монахов стремился здесь превзойти самого себя. А схватки между монахами превращались в настоящие турниры. Если какой-нибудь ученик казался излишне самоуверенным, то его при всех испытывал один из учителей и вразумлял парой чувствительных тумаков. Иной раз даже сам патриарх выходил на площадку засучив рукава, и тогда всем становилось ясно, что он не зря занимает этот пост. Так один из патриархов, некий Линь Во, прославился тем,что успешно сразился более чем с тридцатью знатоками, не получив при этом ни одного сколько-нибудь серьезного повреждения. Его имя навсегда осталось в истории Шаолиня синонимом абсолютного совершенства. Если же кто-то получал ранение или терял сознание, то учителя пользовались случаем, чтобы на практике показать способы лечения и приведения в чувства.

В заключение монахи снова отправлялись в столовую, где их ждал легкий ужин. После него они могли заниматься чем угодно. Однако новичкам обычно не советовали терять времени понапрасну, а поработать еще немного над тем,что у них пока не получается. Те так и делали, позвав на помощь кого-нибудь из старших (никогда в этом не отказывавших). Бывало и так, что в эти вечерние часы некоторые монахи под видом занятий сводили счеты или выясняли отношения на кулаках. Нередко это кончалось тяжелыми увечьями.

В Шаолине имелся свой собственный отряд стражников, состоявший из отборных силачей, к тому же до зубов вооруженных. Стражников нанимал сам патриарх, и подчинялись они только ему. В прошлом таким отрядом, состоящим тогда только из монахов, Мэн Чжан заменил в Шаолине императорский гарнизон. В мирное время стражники должны были следить за тем, чтобы никто не мог войти в монастырь или покинуть его без разрешения патриарха. Но особенно они заботились о том, чтобы монахи не наносили по ночам визиты в дома слуг, где некоторые дамы были рады принять их в любое время. Можно не уточнять, что с помощью своего искусства кое-кому все же удавалось обмануть бдительность этих церберов, любивших устраивать скандалы прямо на месте «преступления». Если не считать редких происшествий такого рода, то ночь в Шаолине проходила спокойно, а о бессоннице его обитатели никогда не слыхали.

Список литературы

1. Караев Г.М. Военное искусство Древнего Китая. М., 1959
2. Дэ Чань, Су Си, Юн Чан. Шаолинь цюаньшу мицюань. Т.1 — Суншань шаолиньсы. 1982
3. Цзяньмин ушу цыдянь. Харбин, 1983
4. Гао Дэ-цзян. Бао чуй — в кн.: Шаолинь ушу. Харбин, 1983
5. Жорж Шарль. Легендарная история шаолиня. Ж-л «Каратека», 1976-77 гг.





Оглавление

Некоторые исторические сведения
о развитии шаолиньской школы боевых искусств 5
Краткая характеристика некоторых шаолиньских школ 6
Специфические особенности шаолиньского ушу 9
Общие правила и представления в системе
шаолиньских искусств 10

Пушечные удары (бао чуй) 12
Особенности шаолиньского стиля «пушечные удары» 12
Положение кистей и стойки, встречающиеся в комплексе 13
Комплекс стиля «пушечные удары» 16

Главы из «легендарной истории шаолиня»
Приемные и выпускные испытания 60
Повседневная практика 67
Список литературы 74

ШАОЛИНЬСКОЕ УШУ. Пушечные удары

Редактор Штальман М.А.
Художник Царевич В.И.
Художественный редактор Тышлер Г.Ф.
Корректор Голованова М.В.

Подписано в печать 28.01.91. Формат 60x84/16. Бумага высокохудожественная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,75. Уч.-изд. л. 5,1. Тираж 100 000 экз.

Заказ 83.Цена договорная

МП «ИВА». 125047, Москва, ул. Фадеева, 1

Министерство печати и массовой информации РСФСР.
Полиграфическое производственное предприятие «Офсет» Управления издательств, полиграфии и книжной торговли Волгоградского облисполкома.
400001, Волгоград, ул. КИМ, 6.